Галина Короткова

# Вкусный Китай

Лучшие рецепты

Вкусный мир

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Вниманию читателей предлагается краткое исследование кулинарных традиций и особенностей национальной кухни Китая. Все рецепты, вошедшие в данную публикацию, были тщательно отобраны автором. Методика приготовления некоторых экзотических блюд дана с учетом мельчайших деталей и маленьких восточных хитростей! Рецепты просты в исполнении, не предполагают наличия редких или экзотических ингредиентов и подобраны таким образом, что их сможет приготовить рядовая хозяйка без специальной подготовки и квалификации на обычной европейской кухне, при этом используя привычную посуду и оборудование.


- Галина Павловна Короткова
  - Правила «техники безопасности»
  - Глава 1
  - Глава 2
  - Глава 3
  - Глава 4
    - 
    - Китайская капуста чау
    - Шпинат чау
    - Кисло-сладкая морковь чау
    - Ростки сои чау
    - Ростки сои с помидорами
    - Смесь овощей чау
    - Цыпленок с сельдереем и грибами
    - Цыпленок с ананасом
    - Цыпленок с арахисом
    - Цыпленок с чесноком по-сычуаньски
    - Свинина с грибами
    - Стручковая фасоль со свининой
    - Свиное филе в кисло-сладком соусе
    - Говяжье филе в китайском стиле
    - Говядина с брокколи
    - Рыба с капустой и грибами
    - Рыба с овощами в кисло-сладком соусе
    - Жареная рыба с овощами
    - Кальмар по-пекински
  - Глава 5
    - 
    - Цыпленок юнг

- Цыпленок с грибами
- Рис с цыпленком
- Паровой омлет
- Свинина с овощами
- Цветная капуста со свининой на пару
- Говядина с рисом на пару
- Имбирная говядина
- Баранина с грибами на пару
- Рыба на пару с грибным соусом

○ Глава 6

- 
- Красная говядина
- Яйца, приготовленные красным способом
- Красный цыпленок
- Куриная печень, приготовленная красным способом
- «Мраморные» яйца

○ Глава 7

- 
- «Бархатный» цыпленок
- Цыпленок «Тающий снежок»
- Китайские пельмени «Гёза»
- Свиные ребрышки по-китайски
- Рыба, варенная в чае
- Креветки с имбирным вкусом
- Тосты с креветками
- Закуска из креветок и курицы в кляре

○ Глава 8

- 
- Рисовый отвар
- Жареный рис
- Рис со сладким перцем
- Вегетарианский рис
- «Бесценный» рис

○ Глава 9

- 
- Яичная лапша по-домашнему
- Лапша «И фу»
- Лапша с цыпленком
- Хрустящая лапша
- Китайская лапша «Чау Мин»
- Лапша «10 красавиц»
- Лапша с креветками и свининой «Ло Мин»

○ Глава 10

        - Основной куриный бульон
        - Основной рыбный бульон
        - Томатный суп с яичными хлопьями
        - Рисовый суп с яичными кубиками
        - Куриный суп со сладкой кукурузой
        - Суп с куриной печенью
        - Суп из свинины с огурцом
        - Суп-лапша с капустой и свининой
        - Суп из баранины с огурцом
        - Суп с фаршированными огурцами
        - Рыбный суп с овощами
        - Суп с креветками
    - Глава 11
        -
        - Яблочные дольки в кляре и карамели
        - Бананы, покрытые карамелью
        - Банановые палочки
        - Грецкие орехи в меду
        - Шарики из фасоли
        - Сладкая губка
    - Приложение
        -
        - Библиография
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13
    - 14
    - 15
    - 16
    - 17
    - 18
    - 19
    - 20

- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31

# Галина Павловна Короткова
# Вкусный Китай. Лучшие рецепты

*Автор приносит свои искренние извинения знатокам китайского языка за не всегда удачные и порой неуклюжие попытки транслитерировать названия китайских блюд и способы их приготовления на русский язык.*

*Порядочный человек и на кухне может сделать себе карьеру.*

*Интеллигентных людей нужно назначать именно на кухню для большего богатства комбинаций, ибо дело не в том, как варить, а в том, чтобы с любовью все это комбинировать, приправу, например, и тому подобное. Возьмите, например, подливки. Человек интеллигентный, приготовляя подливку из лука, возьмет сначала всякой зелени понемногу, потушит ее в масле, затем прибавит кореньев и перцу, немного мускату, имбирю. Заурядный же, простой повар разварит луковицу, а потом бултых туда муки, поджаренной на говяжьем сале, – и готово!*

*<…> Человек некультурный терпим в быту, в любом обыкновенном роде занятий, но в поваренном деле без интеллигентности – пропадешь. Вчера вечером в Будейовицах, в Офицерском Собрании подали нам, между прочим, почки в мадере. Тот, кто смог их так приготовить, – да отпустит ему за это господь Бог все прегрешения! – был интеллигент в полном смысле этого слова…*

*Я. Гашек. Похождения бравого солдата Швейка*

# Правила «техники безопасности»

Во время поездок в страны с жарким тропическим климатом следует соблюдать некоторые достаточно простые правила, которые уберегут вас от желудочных неприятностей и помогут сохранить здоровье и хорошее настроение на все время отдыха.

**Помните!** Собравшись в любую страну Юго-Восточной Азии, необходимо обязательно заранее(!) сделать соответствующие прививки, о которых вам дадут исчерпывающую информацию в любой районной поликлинике. Ведь холера, гепатит, дизентерия и малярия в Юго-Восточной Азии такое же массовое явление, как грипп в наших умеренных широтах! А санитарных норм, которых в Европе придерживаются очень строго, в этом регионе просто не существует. И хотя Китай, в отличие от Индии, Пакистана и Малайзии, всегда считался страной чистоплотных поваров, постарайтесь, где это возможно, воздержаться от принятия пищи в придорожном кафе, как бы голодны вы ни были!

Существует довольно распространенная категория путешественников, которые просто обожают пробовать на зуб все самое необычное, оригинальное и экзотическое. Мы призываем таких любителей острых кулинарных ощущений быть милосердными к своему желудку, который с непривычки может просто отказаться переваривать необычные восточные изыски, какими бы «стерильными» они ни были! Запомните, что каждая нация имеет некую пищевую предрасположенность, которая заложена на генетическом уровне. Пытаться изменить этот порядок вещей за период короткого отпуска не стоит! В меню среднестатистического россиянина жареные тараканы, маринованные дождевые черви, рагу из дикой кошки и ласточкины гнезда не предусмотрены. Реакция вашего организма на такую еду может быть непредсказуемой.

Поверьте, в Китае имеется масса других, не менее экзотических и при этом вкуснейших и абсолютно безопасных блюд – это и утка по-пекински, и свиные ребрышки, и карп в кисло-сладком соусе – всего не перечесть! Голодным вы не останетесь…

Тем, кто собрался путешествовать по югу Китая, настоятельно рекомендуем относиться с особым вниманием к необычным цитрусовым и фруктам типа *личи*. Вполне здоровые люди, никогда не страдавшие пищевой аллергией, могут с ужасом обнаружить, что их утомленный акклиматизацией организм отказывается мириться с безобидными на вид «мандаринчиками». Поэтому, покупая на рынке любые экзотические овощи или

фрукты, всегда спрашивайте (и запоминайте!) их название на туземном диалекте! Этим вы намного облегчите работу местным врачам.

Ниже приводятся достаточно простые правила «техники безопасности», которые помогут вам не попасть впросак, не испортить себе желудок или, того хуже, не привезти из-за рубежа серьезное желудочно-кишечное заболевание!

**Запомните!**

Необходимо всегда (!) пить, чистить зубы и умываться только кипяченой водой или же минеральной водой из бутылки, купленной в «надежном»[1] магазине. Этого правила должны придерживаться все без исключения путешественники, ибо «звездность» гостиницы в Юго-Восточной Азии – понятие относительное! Любые овощи и фрукты, купленные на местном рынке, следует также тщательно мыть кипяченой водой.

Приехав в Китай, постарайтесь выяснить репутацию ресторанов или кафе, в которых вы собираетесь принимать пищу. Советуем отказаться от намерения совершать кулинарные экскурсии по городу и уж тем более не покупать ничего в придорожной харчевне, из которой доносятся дразнящие ароматы непонятного происхождения!

Ни при каких обстоятельствах не покупайте готовую еду (какой бы привлекательной она вам ни казалась) и напитки у уличных торговцев! Это железное правило распространяется также на свежие овощные и фруктовые салаты, молочные сладости, мороженое, десерты, коктейли и любые бутерброды. Настоятельно рекомендуем не заказывать себе еду по принципу: «Такую же, что у господина за соседним столиком». Внимательно читайте меню, обращая особое внимание на ингредиенты! Лучше приятно провести время, наслаждаясь вкусной и необычной пищей в недорогом и надежном ресторане где-нибудь в Шанхае или Пекине, чем, вернувшись домой, стать постоянным клиентом инфекционной больницы родного города. Знайте! Многие желудочно-кишечные заболевания тропиков в Европе мало изучены и с трудом поддаются лечению доморощенными эскулапами. В сравнении с Западной Европой в Китае еда стоит очень дешево, так что не экономьте на себе, любимом!

# Глава 1
# Китайская кухня. Еда как философия и наука

Древняя китайская пословица гласит: «Не существует плохих продуктов, есть плохие повара!» Умение готовить пищу с древнейших времен в Китае было возведено в ранг искусства. Китайцы всегда очень трепетно относились к запаху, вкусу и внешнему виду блюд, считая, что они должны не только наполнять желудок, но и доставлять эстетическое удовольствие.

В Китае никогда, видимо, не только не получит широкое распространение фастфуд (быстрая еда), как в странах Западной Европы и Северной Америки, но и не будет принято само это понятие. Прием пищи расценивается китайцами как момент приобщения к культуре нации, основным девизом которой на протяжении тысячелетий было: «Терпение и неторопливость».

Китайцы испокон веков считали, что человек чувствует себя здоровым лишь тогда, когда в его организме сохранен баланс между холодом и теплом – Инь и Ян! В 1368 году китайский философ и знаток хорошей пищи Чай Минг систематизировал все имеющиеся на земле съедобные продукты по содержанию в них Инь и Ян. Почтенный ученый перепробовал все продукты из составленного им каталога сам и, как утверждает легенда, дожил до 106 лет!

Китайцы создали утонченные способы приготовления пищи как минимум 3000 лет назад! Только вдумайтесь, в 770 – 221 годах до Рождества Христова в Китае уже стали появляться первые рестораны для широкой публики. А примерно 1500 лет назад была написана первая Кулинарная книга.

Вот почему не следует особо удивляться тому, что большинство приемов обработки продуктов в китайской кухне требуют тщательного, порой ювелирного ручного труда. Практически все операции в китайской кухне не поддаются механизации, так как техника эта отрабатывалась тысячелетиями!

Для того чтобы приготовить настоящее китайское блюдо, недостаточно с аптекарской точностью и предельной скрупулезностью выполнить все требования того или иного рецепта. Нужно иметь особые навыки и владеть специфической технологией, которая в корне отличается от традиционной европейской. Именно эта специфическая технология делает обычные, порой банальные блюда китайскими!

В китайской кухне предпочтение отдается овощам, грибам, свинине, курятине, рыбе и морепродуктам и практически нет блюд из молока и молочных продуктов, а также баранины. Дело в том, что баранина и молоко были главными продуктами питания ненавистных кочевников-завоевателей и посему отвергались местным населением исключительно по идейным соображениям. Крупный рогатый скот испокон веков рассматривался в Китае прежде всего как тягловая сила, а потом уже еда. Поэтому блюда из говядины и телятины появились в кухне этого региона сравнительно недавно. А вот свинья – животное очень удобное, ее можно кормить отходами и отбросами, а не полноценным зерном, которого в стране всегда не хватало.

Китайская кухня с глубокой древности всегда очень четко подразделялась на *императорскую* и *простонародную*. Это деление сохранилось и до наших дней. Блюда императорского стола требовали не только высочайшего поварского мастерства, но и очень специфических продуктов. Согласно письменным хроникам, в меню императора из династии Цин (с 1644) – Цянь Луна входили медвежьи лапы, верблюжий горб, хобот слона, губы гориллы и т. д. Видимо, поэтому у неискушенных европейцев сложилось несколько однобокое представление о этих странных китайцах, жующих каждый день акульи плавники, ласточкины гнезда и тухлые яйца пугающего сине-зеленого цвета. Кстати, блюдо под названием «Столетние яйца» – на самом деле особым образом консервированный продукт со сложной системой подготовки и специфической технологией. «Сун хуа дань» – так по-китайски называются эти, особым образом приготовленные куриные или утиные яйца – непременная составная часть экзотического и очень дорогого праздничного меню. Технология их приготовления достаточно сложна. Сначала делают особую пасту из золы тутовых побегов и гороховых стеблей, негашеной извести, соды, соли и сока зеленых чайных листьев. Масса получается мягкая, эластичная, темнеющая от длительного хранения и по структуре напоминающая пластилин. Ею обмазывают яйца трехсантиметровым слоем. Затем яйца обваливают в рисовых отрубях и складывают в большие чаны, которые, заполнив доверху, плотно закрывают крышками. Выдерживают в них яйца ровно 100 дней. В результате сложных химических реакций яйца становятся внутри студенисто-желеобразными и достаточно неприятного грязно-зеленого цвета. Но вкус у них пикантный. Их используют как составную часть многих блюд и употребляют как закуску. Такие яйца могут храниться около двух лет.

Следует сразу внести ясность: повседневная трапеза китайцев

состоит из простой и даже очень скромной пищи. А вышеперечисленные продукты для современных китайцев такая же редкость, как и для нас с вами.

Китайская кухня, как, впрочем, и индийская, итальянская или турецкая, различается по регионам. В каждом районе свои особые продукты, свой климат и свои любимые блюда. Так, на севере предпочитают хлеб и соевые бобы, в Центральном и Южном Китае – рис, а на западе любят лапшу. Тем не менее специалисты выделяют в стране пять основных кулинарных школ. Это – Шаньдун, Сычуань, Цзянсу и Гуандун. Особняком стоит кулинарная школа столицы страны – Пекина.

Давайте очень коротко остановимся на специфике каждой из этих школ.

**Шаньдунская кухня** (эта провинция расположена на восточном побережье страны) славится блюдами из рыбы и даров моря. Одно из наиболее знаменитых блюд этой части Китая – «Рыба с красной чешуей». Рыбу для этого блюда специально разводят в пруду на горе Тай-шань. Рыба удивительно живуча. Секрет такой живучести в особом способе разделки, при котором не затрагивается центральный нервный узел. Даже на сковороде в кипящем масле рыба продолжает биться, и поэтому ее подают с загнутым вверх хвостом. Также эту рыбу жарят, обернув ей влажным полотенцем голову, которую держат на весу над сковородой. И на тарелке рыба шевелит жабрами и вращает глазами!

Кстати, знаменитый «Суп из ласточкиных гнезд» тоже блюдо шаньдунской школы.

**Сычуаньская кухня** (провинция Сычуань расположена в самом центре страны). Климат здесь достаточно влажный, и жители привыкли спасаться от сырости крепко приправленной, очень острой пищей. Как говорят сами китайцы, «…даже в зимнюю стужу пот прошибает». В этой кухне широко используется соевый творог *тофу*.

Для провинции **Цзянсу**, расположенной южнее провинции Шаньдун, характерны блюда со слегка сладковатым вкусом. Наиболее известные из них – «Тушеные плавники акулы в коричневом соусе» и «Пареная сельдь».

Провинция **Гуандун** расположена в субтропиках. В Китае шутят: «Здесь едят все, что летает в воздухе, кроме самолетов, передвигается по суше, кроме трактора, плавает в воде, кроме подводной лодки…» Сырьем для этой кулинарной школы могут служить змеи, дикие кошки, собаки, крокодилы, обезьяньи мозги и тому подобные «деликатесы».

Кстати, впервые блюда из змей стали готовить в эпоху

Западной Хань (206 г. до Р. Х. – 24 г. после Р. Х.). Технология приготовления таких блюд включает несколько десятков операций. К этим блюдам традиционно подают светло-синее вино из змеиной желчи. По поверью, мясо змеи облегчает ревматические боли, а желчь укрепляет организм.

Считается, что тот, кто съест живую кобру без соли(!), запивая ее только что сцеженной кровью живой голубки, будет мудр, как змея, и вечно свободен, как птица!

Кухня **Пекина** вобрала в себя множество традиций самых разнообразных районов страны. Пекин является столицей Китая уже более семи веков. Столетиями миллионы людей приезжали в столицу и привозили с собой не только свой скарб, но и свои традиции, обычаи и специфические кулинарные вкусы.

Визитной карточкой столичной кухни является конечно же «Утка, жаренная по-пекински». Рецепт приготовления этого блюда известен в Китае с конца XIV века. А первый ресторан, подававший это блюдо, был основан около 400 лет назад. Птиц для этого блюда выращивают на специальных фермах в окрестностях столицы. У откормленных особым образом уток тонкая кожа и нежное мясо. После забоя между кожей и мясом птицы с помощью специального приспособления вводится сжатый воздух. Затем утка обваривается кипятком и покрывается сиропом, который придает ее коже ровную ярко-красную окраску и делает ее хрустящей. Сервируется утка так. Вынутая из печи тушка разрезается ровно на 120 тонких ломтиков. К утке подаются специальные блинчики и соус из сладкой сои. Из крылышек, лапок, языка, сердца и печени утки китайцы готовят десятки горячих и холодных блюд. Они составляют так называемый «Полный утиный банкет».

Китай – страна по преимуществу буддистская. Вегетарианская кухня Китая зародилась именно в буддистских монастырях, где монахам категорически запрещалось употреблять в пищу мясо и рыбу. Меню служителей храмов состояло в основном из бобов и бобовых продуктов. Но монахи научились из этих незатейливых продуктов готовить потрясающие блюда, которые и видом, и вкусом походили то на рыбу, то на курицу, то на свинину. Вегетарианские «креветки» и «ветчина» по рецепту буддистских монахов популярны теперь по всей стране.

# Глава 2
# Специфические продукты и пряности

Китай является родиной многих пряностей, получивших распространение по всему миру. Многие виды перца, бадьян, корица, черемша относятся у китайцев к повседневным ароматизаторам пищи.

По традиции, принятой в китайской кухне, пряности, пряные травы и другие приправы полагается вводить в блюдо в самом конце его приготовления. Специи – это добавки, которые призваны подчеркивать и усиливать аромат пищи, но никоим образом не должны заглушать ее вкус!

Остановимся на некоторых видах пряностей, без которых повседневная китайская кухня немыслима.

**Анис** – плоды однолетнего травянистого растения с приятным освежающим ароматом. Китайцы добавляют анис в различные сладости и блюда из мяса.

**Бадьян** (еще называют *анисом звездчатым*) – плоды тропического дерева, более ароматные, чем анис. Добавляют в изделия из теста, свинину, блюда из цыплят. Но избыток этой пряности может сделать блюдо горьким.

**Имбирь.** Китайская кухня очень широко применяет корень этого тропического растения. В Китае продают и используют имбирь в сушеном, молотом, свежем и даже засахаренном виде. Еще в V веке китайские моряки, отправляясь в длительное плавание, брали с собой запасы этого невероятно полезного корня, который прикапывали в землю, насыпанную в плетеные корзины. По сей день имбирный чай (теплый – Ян) подают вслед за любым блюдом из крабового мяса (холодный – Инь).

**Кардамон.** Сухие плоды тропического растения добавляют в мясные, овощные и рыбные блюда, супы, а также сладости. Любители этой пряности кладут молотый кардамон в чай или кофе.

**Корица** – высушенная кора коричного дерева. Продается в виде порошка или палочек. Любители этой пряности добавляют ее в различные кисло-сладкие маринады, а также в кофе. Считается, что аромат этой специи оказывает сильное эротическое действие.

**Базилик** – однолетнее растение с пряным запахом. Китайцы употребляют базилик в различных овощных и мясных блюдах, а

также при засолке и квашении капусты.

**Чеснок.** Существует два способа использования чеснока. Во-первых, зубок чеснока кладут в кипящее масло в самом начале жарки, а затем быстро удаляют. Это делается для придания тонкого аромата продуктам, которые будут жариться в этом масле. Во-вторых, измельченный чеснок смешивают с другими приправами или же посыпают им уже готовое блюдо перед подачей на стол.

Практически ни одно блюдо китайской кухни не обходится без специфической приправы, которая называется **глютамат натрия**, или **мононатриевая соль глютаминовой кислоты**. По внешнему виду эта приправа, не имеющая запаха, похожа на поваренную соль. В продажу она поступает расфасованной в небольшие прозрачные пакетики. В зависимости от производителя имеет названия: «Аджино-мото», «Хонг-мей», «Zect» или «Accent». Маленькая щепотка этого порошка усиливает вкус блюда, делая его более ярким и выразительным.

**Кунжут.** На Востоке к этому однолетнему масличному растеньицу отношение особое. В Азии зерна кунжута называют «сезам». Помните? «Сезам, открой дверь!» Во всех восточных кухнях зерна кунжута имеет самое широкое применение. Кунжутом посыпают перед выпечкой лепешки и бублики, из него делают великолепную халву и особую острую пасту.

**Кунжутное масло**, которое вырабатывают из хорошо прожаренных зерен, имеет темно-золотистый цвет, слегка ореховый вкус и специфический запах. Это масло используют во всех азиатских кухнях для ароматизации некоторых блюд и для придания им маслянистого блеска. Хранить кунжутное масло следует в прохладном темном месте, но не в холодильнике, так как от холода это масло мутнеет.

**Соя.** Продукты из соевых бобов – одна из отличительных особенностей китайской кухни. Соя содержит белка больше, чем красные сорта мяса. По содержанию легкоусвояемого кальция превосходит молоко. Железа же в сое больше, нежели в свежей говяжьей печени. Однако в естественном виде соевые бобы – продукт трудноперевариваемый. Кулинары Юго-Восточной Азии придумали множество блюд из сои, где эти полезные бобы используются в переработанном виде. Это, прежде всего, **соевый соус** и соевый творог **тофу**.

Существует множество разновидностей соевого соуса. Каждая страна Юго-Восточной Азии имеют свой соевый соус. Более того, каждый регион, каждая деревня или город гордятся своим особенным соевым соусом. Миллионы жителей Кореи и Индонезии, Японии и Индии с удовольствием пользуются им.

Этот соус может быть сладким или солоноватым, темным или светлым, густым или не очень, и так до бесконечности. Все перечисленные соусы производятся по одинаковой технологии, а именно из соленых соевых бобов, которые подвергают ферментации. При выборе соевого соуса следует иметь в виду, что темный соус всегда более густой. Он придает блюду темную окраску. Светлые сорта соусов обычно более жидкие и соленые. Светлым соусом следует пользоваться осторожно, чтобы не пересолить блюдо.

**Китайская лапша.** Китайцы гордятся тем, что придуманное ими много веков назад оригинальное и очень простое изделие из теста не только распространилось по всему миру, но и стало национальным блюдом итальянцев. Историки утверждают, что лапшу привез в Венецию в XIII веке известный купец и путешественник Марко Поло. В самом Китае имеется около сотни разновидностей лапши. Она бывает высушенной и сырой, яичной или рисовой, так называемая *прозрачной* (*целлофановой*) и т. д.

Во всех приводимых в этой книге рецептах китайскую лапшу можно с успехом заменить тонкими итальянскими макаронами.

**Рисовая водка (маотай).** Китайская кухня, в отличие, например, от французской кухни, использует очень ограниченное количество алкоголя и исключительно для того, чтобы отбить или же оттенить запах продукта. В блюда водка всегда добавляется в горячем виде. В наших условиях рисовую водку можно с успехом заменить коньяком или же горькой апельсиновой настойкой.

**Крахмал.** В китайской кухне крахмал используется, во-первых, для придания соусам и подливам надлежащей вязкости. Крахмал всегда разводится в холодной воде и добавляется в самом конце приготовления блюда. Помните, что вся смесь должна обязательно закипеть! При этом необходимо перемешивать блюдо, чтобы не образовалось липких комочков и соус равномерно загустел. Во-вторых, в смеси крахмала, рисовой водки или бульона и других ингредиентов маринуют мясо или овощи. Такой маринад обволакивает поверхность продукта, предохраняя его от потери натуральных соков. Однако следует помнить, что маринованные таким образом продукты **можно жарить только методом чау!** В противном случае кусочки продукта пристанут ко дну сковороды.

**Растительное масло.** Китайская кухня использует преимущественно арахисовое масло. Это масло без ущерба можно заменить кукурузным или на худой конец рафинированным подсолнечным. Сливочное масло в китайской кухне не применяется. Некоторые рецепты предполагают использование **свиного смальца**. Если вы решитесь использовать смалец,

запомните, что такое блюдо разогревать повторно нежелательно!

**Сахар и соль.** Считается, что щепотка сахара (не более ½ – ¼ чайной ложки) выгодно подчеркивает вкус блюда. Сахар всегда добавляют в самом конце тепловой обработки. А вот соль всегда кладут в кипящее масло в самом начале. Благодаря этому продукты равномерно вбирают соль.

**Грибы.** Китайцы разводят грибы уже много столетий. Грибницы *вешенки* (Pleurotus ostreatus) высаживают на древесные стволы, распиленные бревна или пни. *Вешенка* – гриб светло-серого цвета, растет группами и имеет веерообразную форму плодового тела с плотной, слегка резиновой мякотью. В свежем виде их можно купить в больших супермаркетах.

Также в продажу поступает гриб под японским названием *шитакэ*. Этот небольшой по размеру гриб имеет круглую, слегка бархатистую шляпку шоколадного цвета. По-китайски гриб называется *сяньгу* и считается целебным. В продажу поступают как свежие, так и сушеные *шитакэ*.

Только в сушеном виде можно найти еще два вида китайских грибов. Во-первых, маленький рыжевато-коричневый гриб на тонкой ножке, отдаленно напоминающий опенок, – *фламмулина бархатистая* (*Flammulina velutipes*). Эти грибы выращивают на рисовой и пшеничной соломе. Продаются они расфасованными в маленькие картонные коробочки**.** Перед употреблением их нужно обязательно вымачивать в воде.

Во-вторых, темно-коричневый гриб, который называют *древесное ухо,* или *иудино ухо* (*Hirneola auricular-judae*). Эти грибы используются китайцами исключительно в салатах! Мякоть у них студенисто-упругая, отдаленно напоминающая тонкий ушной хрящ. Перед употреблением их нужно обязательно вымачивать.

Заменять китайские грибы банальными шампиньонами нежелательно! Постарайтесь отыскать в продаже хотя бы сушеные *шитакэ*.

**Концентрированный куриный бульон.** В соусы, супы и подливы, где обычно предполагается использование воды, китайцы предпочитают добавлять куриный бульон. В больших ресторанах или кухнях в центре помещения всегда кипит кастрюля с куриным бульоном, куда повара бросают различные куриные обрезки, косточки и т. д. На кухне ничего не должно пропадать! Китайцы любят куриный бульон из-за особого запаха и слегка сладковатого вкуса, который передается другим продуктам. Вместо свежего бульона можно использовать кубик куриного бульона, при этом следует быть очень внимательным, чтобы не пересолить конечный продукт.

**Жгучий перец чили.** Китайцы узнали о существовании этой

пряности только в конце XVI века. Тем не менее именно этот перец драматическим образом изменил вкусовые пристрастия огромного региона. Кулинария Индии, Тайваня, Гонконга, Малайзии, Таиланда, Кореи и Вьетнама уже не мыслима без этой пряности. А кухня тайцев стала самой острой в мире только благодаря перцу чили. Во всей Юго-Восточной Азии готовят особое **ароматное масло**, которое любят добавлять во все без исключения блюда для придания огненной остроты. Приготовить такое «огненное масло» несложно. Достаточно хорошо разогреть 150 мл обычного растительного масла, смешать с 1 столовой ложкой молотого перца чили и дать остыть. Затем масло следует профильтровать и подавать на стол.

**Ростки сои (фасоли, гороха).** Сравнительно недавно этот необычайно полезный продукт появился на прилавках магазинов, торгующих продуктами из сои. Ростки содержат кальций, протеин, фосфор и различные витамины. Ранней весной, когда особенно ощущается дефицит витаминов, в Китае традиционно готовят блюда с ростками. Технология выращивания таких ростков проста и доступна каждому. Для этого фасоль, сою или горох нужно замочить на сутки в воде комнатной температуры, чтобы они набухли. Затем пересыпать в марлю, положить на дно кастрюли, закрыть крышкой и поставить в теплое место. Марлю необходимо ежедневно смачивать свежей водой. Через 3 – 4 суток ростки дадут обильные всходы. Как только ростки достигнут длины 4 – 5 см – они готовы. Перед употреблением ростки освобождают от семян, тщательно промывают в проточной воде и (если хватит терпения) отщипывают почерневшие хвостики.

# Глава 3
# Особенности оборудования китайской кухни и способы сервировки

Старая китайская пословица гласит: «Чтобы хорошо выполнить работу, нужно иметь хорошие инструменты». Для того чтобы приготовить блюда китайской кухни, желательно запастись специфическим инвентарем.

Вам потребуется особая китайская сковорода, которая называется **вок** (*см. рис. 1*). Она популярна по всей Юго-Восточной Азии. **Вок** – достаточно глубокая чугунная (может быть и алюминиевой) сковорода с вогнутым дном. Такая форма сковороды – одно из древнейших изобретений китайцев. Вогнутое дно обеспечивает равномерную концентрацию жара, требует меньше масла, а продукты при жарке не впитывают жир и с точки зрения современной диетологии более полезны. В наборе к сковороде **вок** прилагается тяжелая, плотно прилегающая крышка и специальная решетка, которая позволяет готовить продукты на пару.

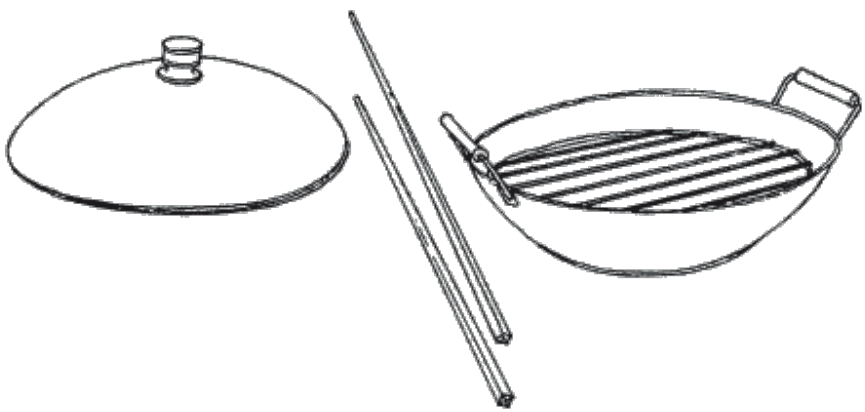

*Рис. 1*

Если у вас нет этой сковороды, можно использовать тяжелую, достаточно глубокую чугунную сковороду. А для приготовления блюд на пару подойдет любая современная пароварка. В настоящее время в продаже имеются так называемые *китайские корзинки-пароварки* (*см. рис. 2*). Они очень удобны для варки риса,

овощей и лапши, но для блюд с соусом такие приспособления не годятся, так как имеют маленькие отверстия, через которые свободно проходит пар и может вытечь сок и соус.

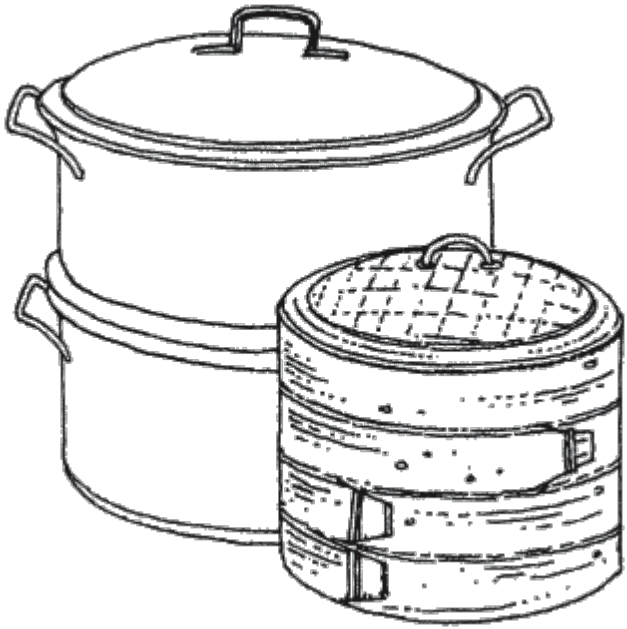

*Рис. 2*

Для жарки во фритюре китайцы используют специальные металлические решетки с ручкой. В принципе для этой цели подойдет фритюрница любой конструкции.

Кроме этого, вам потребуется маленький половник для растительного масла, две металлические лопатки, которые с успехом могут заменить лопатки, которыми вы обычно переворачиваете блины (*см. рис. 3*), а также очень острый кухонный нож с широким лезвием. По-китайски этот пугающего размера тесак называется **чайдо**. Такой нож, пожалуй, самый главный элемент оборудования на китайской кухне.

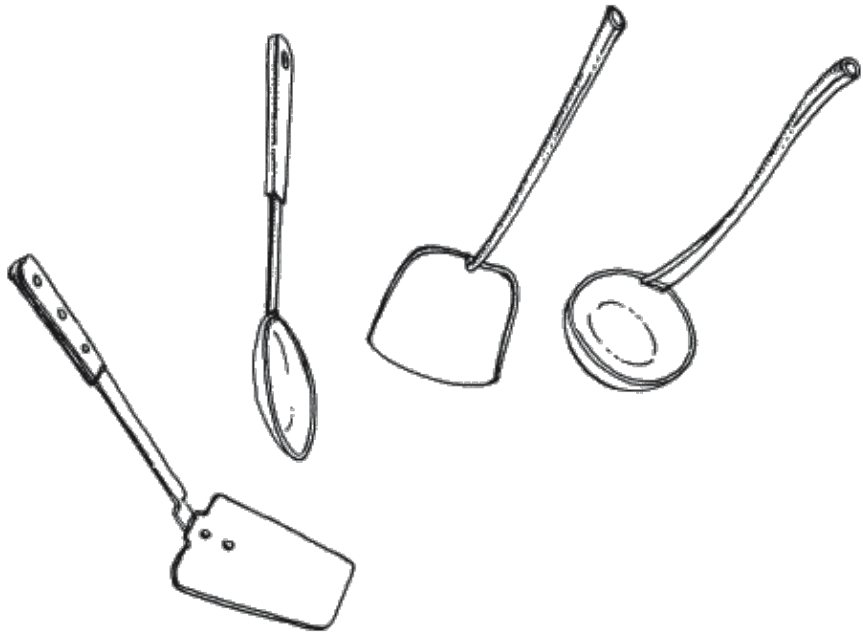

*Рис. 3*

Дело в том, что китайцы, как известно, все едят с помощью палочек. Историки утверждают, что китайцы придумали палочки для еды более 2000 лет назад. Их изготавливали из дерева (бамбука), кости и металла (бронзы). А высшая знать предпочитала есть палочками из нефрита или слоновой кости. Китайцы всегда умели украшать даже очень бесхитростные бытовые предметы, делая их произведениями высокого искусства. С древнейших времен и по сей день на палочки для еды наносят особые рисунки, их покрывают лаком или вырезают на черенке фигурки буддистских монахов, святых, животных или рыб. Такие палочки – прекрасный подарок на день рождения и заветная мечта коллекционера. Но прогресс внес свой вклад и в эту традиционную сферу. Китайские палочки стали делать из особого пищевого пластика, украшая иероглифами с названием ресторана, именем владельца и т. д.

Научиться пользоваться палочками несложно (*см. рис. 4а, б, в*).

Однако стоит запомнить несколько простых правил этикета.

• При сервировке стола палочки кладут справа от прибора.

• Во время еды считается невежливым стучать палочками о край посуды! В Китае такой стук позволяют себе только нищие попрошайки, которые пытаются привлечь внимание прохожих.

• Нельзя втыкать палочки вертикально вверх в пищу. Это

делают только в знак траура.

• Нельзя протыкать палочками еду. Это не вилка!

• Во время еды класть палочки на скатерть или на стол тоже не следует. Для этого имеется специальная деревянная, но чаще керамическая или фарфоровая подставка.

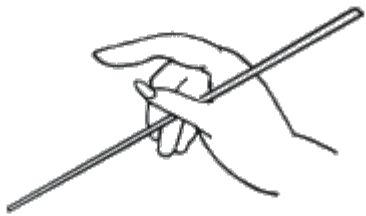

*Рис. 4а. Возьмите первую палочку и крепко зажмите ее большим пальцем*

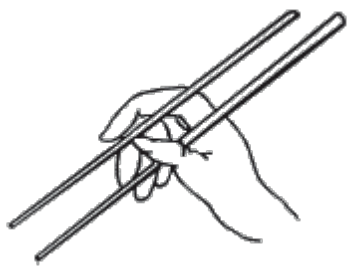

*Рис. 4б. Возьмите вторую палочку и поместите ее между пальцами так, как вы обычно держите карандаш*

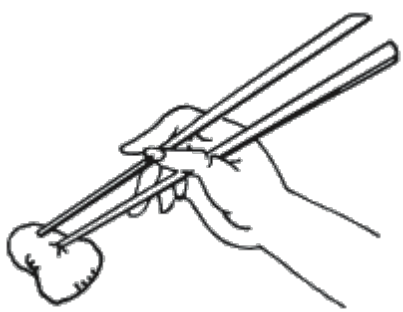

*Рис. 4в. Крепко зажимая первую палочку, подвигайте второй вверх и вниз. Таким движением вы сможете подхватить любые кусочки пищи!*

Диетологи совсем недавно пришли к поразительному выводу: есть палочками намного полезнее, чем вилкой или ложкой. Дело в том, что палочками можно взять лишь ту оптимальную порцию пищи, которую можно спокойно пережевать. При помощи палочек можно есть неторопливо, поставив мисочку или пиалу с пищей

перед собой на стол. Такая манера называется *дамской*. Так едят на больших приемах, на банкетах или в гостях. Но можно поднести миску близко ко рту и есть, наклонившись над пищей. Такая манера называется *крестьянской*. Название говорит само за себя.

Остается только рекомендовать людям, страдающим избыточным весом, научиться пользоваться палочками. Поверьте! Результат не заставит себя долго ждать.

Для супа на стол подают специальные фарфоровые или металлические ложечки, похожие на черпачки. Индивидуальные ножи при сервировке стола в Китае не предусмотрены. Все без исключения продукты, включая рыбу, мясо, птицу и овощи, повар нарезает на кухне сам на небольшие кусочки. Во всех рецептах такая нарезка названа **на один укус**. Представьте себе такой кусочек рыбы, мяса или овоща, который без труда можно удержать китайскими палочками.

Китайцы очень серьезно относятся к способу нарезки продуктов для того или иного блюда. Следуя теории гармоничного сочетания всех без исключения ингредиентов, в Китае считают, что пища должна быть не только вкусной, но и привлекательной во всех отношениях! Для того чтобы достичь этой гармонии, требуется, чтобы и форма, и размер второстепенных продуктов точно повторяли форму основного ингредиента. Что это означает? Например, вы решили приготовить лапшу, в состав которой входит еще некоторое количество овощей – морковь, перец, лук и т. д. Следовательно, все овощи должны быть нарезаны длинными аккуратными полосками, как бы повторяющими форму основного ингредиента. А вот для блюд из риса все, включая мясо, должно быть нарезано мелкими кубиками.

При сервировке стола соль, перец и другие специи (кроме соевого соуса!) на стол не ставят. Считается, что повар сам знает, сколько той или иной пряности требуется для каждого конкретного блюда. Мелкая нарезка продуктов, продуманное сочетание ингредиентов делают китайские блюда легкоусвояемыми и очень полезными. В старом Китае профессии повара, лекаря и фармацевта обычно совмещались.

Начинать китайскую трапезу положено с пиалы зеленого чая. Китайцы всегда заваривают и подают чай в керамических или фарфоровых чайниках и пиалах. Затем в центр стола ставят несколько общих блюд. Каждому едоку полагается по одной пиале и паре палочек. Сначала пиалы заполняют пресным вареным рисом. Затем каждый сидящий за столом берет из общего блюда необходимое количество кушанья, кладет себе в

пиалу и перемешивает с верхним слоем риса. Теперь можно приступать к еде. Иногда для удобства центральную часть круглой столешницы делают вращающейся. Суп обычно подается в индивидуальных пиалах или, если обедающих много, в одной большой супнице, из которой каждый наливает себе сам. Суп в Китае принято подавать в перерыве между блюдами или же в самом конце трапезы. Китайские супы – легкие и прозрачные. Завершая еду, они как бы служат заключительным аккордом в этой сложной и необыкновенно гармоничной кулинарной симфонии, которая не зря приравнивается в Китае к особому искусству!

# Глава 4
# Приготовление блюд методом чау

Метод «быстрой жарки при энергичном перемешивании» – вот как можно перевести с китайского термин *чау*. Это, пожалуй, самый популярный за пределами Китая китайский способ приготовления блюд. Именно *метод чау* (просим прощения за тавтологию) делает китайские блюда китайскими. Если вы решили освоить этот необычный способ, рекомендуем вам очень внимательно прочитать эту главу, стараться следовать рецепту и главное (!) – тщательно, шаг за шагом выполнять все кухонные операции, точно соблюдая рекомендуемую последовательность в подготовке продуктов.

Метод быстрой жарки был изобретен китайцами много веков назад и, по мнению историков, является остроумным ответом населения страны на перманентную нехватку топлива и энергоносителей. Сам процесс тепловой обработки при использовании *метода чау* занимает считанные минуты. Но не обольщайтесь! Для того чтобы подготовить все ингредиенты для блюда, порой требуется достаточно много времени. Зато усилия оправдывают себя сторицей. *Метод чау* позволяет сохранить и натуральный вкус, и цвет, и изумительный запах продуктов. Кроме того, при непродолжительной тепловой обработке сохраняется максимальное количество питательных веществ и витаминов, которые при более длительном процессе выделяются в виде сока, делая продукт сухим и неаппетитным, либо сгорают, образуя очень опасные канцерогены.

Ни один профессиональный повар, ни одна, даже самая подробная кулинарная книга не сообщат вам точное время обработки продукта *методом чау*. Все зависит от расторопности и внимательности повара, его острого глаза и чуткого носа в самом буквальном смысле этого слова.

Предполагается, что при методе быстрой жарки продукт быстро покрывается тонкой аппетитной корочкой, оставаясь слегка твердым внутри. При этом его цвет становится насыщенно-ярким.

*Рис. 5а*

*Рис. 5б*

*Рис. 5в*

Давайте потренируемся на самом простом примере (*рис. 5а, б, в*). Возьмите среднего размера морковь, нарежьте аккуратными одинаковыми брусочками. Если у вас нет сковороды *вок*, возьмите тяжелую чугунную сковороду, влейте 1 столовую ложку

растительного масла и разогрейте так, чтобы масло было очень-очень горячим, но не дымилось! Положите брусочки моркови в масло и, вооружившись двумя кулинарными лопатками, начинайте энергично перемешивать, как обычно перемешивается салат, то есть вращательными движениями, все время перемещая нижние слои моркови наверх. При этом постоянно следите за морковью.

• В первые секунды жарки у моркови будет свежий сырой запах, цвет не изменится.

• **Затем вы почувствуете очень приятный запах жареной моркови. При этом цвет станет интенсивнее и насыщеннее, а поверхность овоща как бы подернется легкой корочкой.**

• Цвет станет стремительно меняться, приближаясь к желтому. Запах начнет немного раздражать.

• Желтый цвет станет стремительно переходить в коричневый. Вся кухня наполнится запахом гари…

Весь вышеописанный процесс от начала до конца займет не более 1 – 2 минут. Самое важное – уловить то мгновение, когда ваш продукт, приготовленный *методом чау*, готов (у нас это выделенная позиция). Иными словами, продукт должен быть ни пережарен, ни недожарен. Его фактура должна быть однородной, хрустяще-рассыпчатой. Достигается это тренировкой и требует от повара определенного навыка и наблюдательности. Как уже было сказано выше, никто не даст вам точных рекомендаций о времени, необходимом для приготовления того или иного продукта. Но запомните: чем моложе и нежнее продукт, тем меньше времени требуется на его приготовление. К примеру, для приготовления старой зимней моркови конечно же потребует больше времени, чем для приготовления свежих листьев шпината.

По-видимому, вы уже поняли, что *метод чау* требует от повара максимальной расторопности и внимательности. Традиционно все ингредиенты блюда должны быть **подготовлены заранее**! У повара нет времени чистить, резать, смешивать и тем более искать что-то по кухонным полкам, когда процесс уже пошел…

На китайской кухне поэтому используют глубокие мисочки, которые размещают в непосредственной близости от плиты и в которых лежат абсолютно готовые к жарке продукты. Кроме того, соль, сахар, все необходимые специи стоят рядом в открытых баночках со специальными маленькими ложечками. Растительное масло, рисовая водка, бульон, отмеренное количество соевого соуса, подготовленный и разведенный в воде крахмал также должны быть под рукой.

И еще несколько секретов. Поскольку большинство рецептов

предполагает использование нескольких ингредиентов, следует помнить, что сначала нужно положить в раскаленное масло соль, потом (если это требуется по рецепту) чеснок и имбирь. Как правило, через несколько секунд чеснок следует удалить. Затем нужно последовательно обжаривать более твердые, имеющие более грубую клетчатку продукты, а мягкие и нежные, например шпинат или помидоры, всегда добавлять в последнюю очередь.

Если рецепт предполагает сочетание говядина – овощи, тогда следует сначала обжарить овощи, затем удалить их со сковороды, обжарить мясо, вернуть овощи и продолжить жарку до полной готовности блюда. Если рецепт предполагает сочетание свинина – овощи, то мясо следует жарить в первую очередь, потом удалить со сковороды, обжарить овощи, опять положить свинину и довести блюдо до готовности. Только так можно обеспечить качественную тепловую обработку свинины.

И еще один нюанс, на который хотелось бы обратить внимание читателей. Во всех рецептах, использующих *метод чау*, время обработки **дается сугубо условно**. Вот почему вы найдете столько оговорок вроде «приблизительно», «около», «слегка» и т. д. Внимательно следите за цветом продукта и его запахом, и у вас все получится замечательно. *Метод чау* вовсе не так сложен, как это может показаться на первый взгляд!

# Китайская капуста чау

Это блюдо – прекрасная легкая закуска. Также его можно подать со свежесваренным рисом.

**Вам потребуется:**

*450 г китайской капусты, кусочек имбиря величиной с зубок чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки соли, ¼ стакана куриного бульона (можно заменить водой с бульонным кубиком), ¼ ч. ложки сахара, ¼ ч. ложки глютамата натрия, щепотка молотого черного перца.*

**Подготовка**

Промойте капусту и нарежьте по диагонали ровными полосками толщиной не более 1,5 см.

Измельчите имбирь.

**Приготовление**

Разогрейте сковороду на огне, влейте растительное масло. Положите соль, перемешайте. Положите имбирь.

Когда вы убедитесь, что сковорода разогрелась хорошо, положите сразу всю капусту и жарьте, непрерывно помешивая, около 45 секунд. Все время следите за цветом капусты и ее запахом.

Влейте куриный бульон, сразу плотно накройте крышкой на 1,5 минуты. Снимите крышку и мешайте еще 15 секунд.

Положите сахар, глютамат натрия и молотый черный перец. Перемешайте.

Блюдо готово. Подавайте немедленно.

# Шпинат чау

Это блюдо хорошо сочетается с яичной лапшой, любым сваренным на пару мясом. Поместите шпинат на основное блюдо, а ваши гости будут сами брать палочками столько, сколько захотят.

**Вам потребуется:**

*700 г свежего шпината, 2 зубка чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка сахара, ¼ ч. ложки кунжутного масла.*

**Подготовка**

Хорошо промойте шпинат под струей воды. Удалите все твердые и толстые стебли и пальцами порвите листья на небольшие кусочки. Постарайтесь удалить влагу, разложив листья на кухонном полотенце.

Разрежьте пополам зубки чеснока.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте в сковороде растительное масло. Положите соль, перемешайте. Положите чеснок и жарьте около 30 секунд, затем удалите чеснок.

Выложите в масло сразу весь шпинат. Энергично мешайте и внимательно следите за цветом листьев. Они должны стать ярко-зеленого цвета.

Теперь быстро влейте соевый соус, добавьте сахар и продолжайте мешать еще около 1,5 минуты, постоянно следя за запахом и цветом.

Снимите с огня, взбрызните кунжутным маслом и переложите в тарелку.

Подавайте немедленно.

# Кисло-сладкая морковь чау

Морковь, приготовленная таким способом, великолепно сочетается с прозрачной рисовой лапшой, но это также отличный гарнир к мясу.

**Вам потребуется:**

*450 г моркови, 300 г основного куриного бульона*[2] *(можно заменить водой с бульонным кубиком), щепотка соли, ½ ч. ложки глютамата натрия, 1½ ст. ложки уксуса, 1½ ст. ложки сахара, 1 ч. ложка с верхом крахмала, 1 ст. ложка растительного масла.*

**Подготовка**

Нарежьте морковь аккуратными длинными брусочками.

Разделите бульон на две равные порции. Добавьте в одну часть бульона соль и глютамат натрия, в другую – уксус, сахар и крахмал.

**Приготовление**

Разогрейте в сковороде *вок* растительное масло, положите морковь и жарьте *методом чау* около 45 – 50 секунд, непрерывно помешивая.

Влейте бульон с солью и глютаматом натрия, перемешайте, накройте крышкой и тушите около 3 – 4 минут.

Влейте другую порцию бульона, перемешайте и, как только смесь загустеет, а на поверхности появятся пузырьки, снимите *вок* с огня.

Подавайте.

# Ростки сои чау

К вкусу ростков необходимо привыкнуть. Китайцы считают, что проросшие семена можно и нужно есть как самостоятельное блюдо. Однако советуем смешать приготовленные *методом чау* ростки с любыми овощами, рисом или лапшой.

**Вам потребуется:**

*450 г ростков сои (или фасоли), 1 ст. ложка растительного масла (или смальца), соль по вкусу, 1 ч. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки основного куриного бульона*[3] *(или воды), ½ ч. ложки сахара.*

**Подготовка**

Хорошо промойте ростки под струей воды, удалив твердую оболочку, которая покрывает семена. Отожмите воду и обсушите ростки на кухонном полотенце.

**Приготовление**

Разогрейте в сковороде растительное масло или смалец. Положите соль, перемешайте.

Положите в сковороду ростки и жарьте, энергично помешивая, не более 45 секунд. Внимательно следите за цветом и запахом!

Влейте соевый соус, бульон, добавьте сахар. Еще раз перемешайте и жарьте около 1 минуты.

Подавайте немедленно.

# Ростки сои с помидорами

**Вам потребуется:**

*450 г ростков сои (или фасоли), 200 г помидоров, 3 – 4 пера зеленого лука, 1 ч. ложка крахмала, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка растительного масла (или смальца), соль по вкусу, ½ стакана куриного бульона, щепотка молотого черного перца, ½ ч. ложки кунжутного масла.*

**Подготовка**

Хорошо промойте ростки и удалите твердую оболочку семян. Отожмите по возможности максимум влаги.

Снимите с помидоров кожу. Для этого необходимо поместить помидоры на несколько секунд в кипящую воду. Нарежьте небольшими аккуратными ломтиками.

Нарежьте зеленый лук кусочками 3 – 4 см длиной.

Разведите крахмал в воде.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте в сковороде растительное масло или смалец, положите соль и перемешайте.

Положите ростки и жарьте при непрерывном помешивании около 45 секунд.

Влейте бульон и тушите около 2 минут, накрыв сковороду крышкой.

Положите помидоры, перемешайте и, опять накрыв крышкой, тушите около 1 минуты.

Влейте в середину разведенный в воде крахмал, хорошо перемешайте. Добавьте молотый черный перец, зеленый лук. Взбрызните кунжутным маслом. Тушите около 1 минуты, не закрывая крышкой.

Подавайте.

# Смесь овощей чау

Эту смесь подают как своеобразный горячий салат к вареному рису. Вы можете заменить любой ингредиент, исходя из собственного вкуса и сезона. Например, вместо репы можете взять белокочанную капусту.

**Вам потребуется:**

*100 г моркови, 100 г репы, 100 г черешкового сельдерея, 100 г лука порея, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу, ½ кофейной ложки уксуса, ½ ч. ложки кунжутного масла.*

**Подготовка**

Все овощи аккуратно нарежьте одинаковыми брусочками и разложите по отдельным пиалам или мисочкам. Поставьте около плиты.

**Приготовление**

Разогрейте в сковороде растительное масло. Положите соль и перемешайте.

Положите морковь и жарьте, непрерывно мешая, около 30 секунд. Следите за цветом!

Положите репу. Продолжайте жарку.

Непрерывно мешая, всыпьте сельдерей. Жарьте около 30 секунд.

Положите лук-порей. Влейте уксус. Жарьте, непрерывно мешая, еще около 30 секунд.

Снимите с огня и взбрызните кунжутным маслом.

Подавайте.

# Цыпленок с сельдереем и грибами

Отдельно приготовьте для этого цыпленка жареный рис или домашнюю лапшу.

**Вам потребуется:**

*450 г мяса цыпленка без кожи и костей, 50 – 75 г свежих грибов (можно шампиньонов), 1 черешок сельдерея, 3 ст. ложки куриного бульона (или воды), 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу, 1 ст. ложка соевого соуса.*

**Подготовка**

Нарежьте мясо цыпленка маленькими кусочками (*на один укус*).

Постарайтесь нарезать грибы и сельдерей кусочками такого же размера.

Разведите крахмал в бульоне.

**Приготовление**

Разогрейте в сковороде растительное масло. Положите соль, перемешайте.

Положите кусочки цыпленка и жарьте, непрерывно помешивая, пока мясо не побелеет (около 40 секунд).

Положите грибы, перемешайте и жарьте еще около 1 минуты.

Положите сельдерей. Влейте соевый соус и жарьте еще около 1 минуты, все время помешивая.

Влейте бульон с крахмалом, перемешайте. Как только блюдо загустеет, снимите с огня.

Подавайте.

# Цыпленок с ананасом

Приготовьте для этого цыпленка рис обычным способом. Поместите горячий рис на большое круглое блюдо, сверху разложите кусочки цыпленка.

**Вам потребуется:**

*250 г мяса цыпленка без кожи и костей, 1 банка консервированного ананаса (около 450 г), 1 ч. ложка крахмала, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу, ½ стакана куриного бульона, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка коньяка (рисовой водки), 1 ч. ложка сахара.*

**Подготовка**

Нарежьте мясо цыпленка аккуратными кубиками.

Консервированные ананасы нарежьте кубиками, желательно такими же, как и мясо.

Разведите крахмал в воде.

**Приготовление**

Разогрейте в сковороде растительное масло. Положите соль, перемешайте.

В горячее масло положите кусочки цыпленка и жарьте, непрерывно помешивая, до тех пор, пока мясо не побелеет (около 40 секунд). Затем переложите его со сковороды на тарелку.

Положите в сковороду кусочки ананаса, быстро залейте куриным бульоном и, помешивая, проварите не более 1 минуты.

Влейте разведенный в воде крахмал, соевый соус, коньяк и посыпьте сахаром. Энергично перемешайте.

Положите в сковороду кусочки цыпленка, перемешайте и тушите, непрерывно помешивая, около 30 секунд.

Блюдо готово. Подавайте.

# Цыпленок с арахисом

**Вам потребуется:**

*450 г мяса цыпленка без кожи и костей, 2 – 3 сушеных китайских гриба, 1 зубок чеснока, кусочек имбиря величиной с зубок чеснока, 1 ч. ложка крахмала, 1 ст. ложка воды, ¼ ч. ложки молотого перца чили, ½ ч. ложки глютамата натрия, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу, 1 ст. ложка коньяка, ½ стакана жареного арахиса.*

**Подготовка**

Нарежьте мясо цыпленка мелкими кубиками приблизительно в 1 см.

Заранее замочите китайские грибы в холодной воде не менее чем на 1 час. Затем нарежьте маленькими одинаковыми кубиками, удалив твердые или волокнистые части.

Разрежьте пополам зубок чеснока. Измельчите имбирь.

Разведите в воде крахмал, добавьте жгучий перец чили и глютамат натрия.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте сковороду. Влейте все растительное масло, положите соль, чеснок и имбирь. Перемешайте. Жарьте несколько секунд. Удалите чеснок.

Положите кусочки цыпленка, влейте коньяк и перемешайте. Жарьте при непрерывном помешивании около 45 секунд.

Положите грибы, перемешайте. Жарьте еще около 30 секунд, постоянно наблюдая за цветом мяса.

Положите арахис. Перемешайте и немедленно влейте крахмальную смесь. Как только крахмал загустеет и равномерно покроет все ингредиенты, блюдо готово.

Подавайте на горячем блюде, украсив по окружности ломтиками огурцов.

# Цыпленок с чесноком по-сычуаньски

**Вам потребуется:**

*800 г мяса цыпленка без кожи и костей, 50 г свежего имбиря, 150 г чеснока, 3 – 4 ст. ложки растительного масла, 2 – 3 пера зеленого лука.*

*Для маринада: 1 сырой яичный белок, 50 г крахмала, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка коньяка.*

*Для соуса: 2 – 3 ст. ложки томатного соуса, 1 ст. ложка мелко нарезанного перца чили, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли, ½ ч. ложки глютамата натрия, 2 – 3 ст. ложки куриного бульона (или воды), 1 ст. ложка крахмала.*

**Подготовка**

Нарежьте мясо цыпленка маленькими кубиками (*на один укус*).

Для «маринада» слегка взбейте яичный белок, добавьте 50 г крахмала, соевый соус и коньяк. Выложите в эту смесь мясо цыпленка, хорошо перемешайте и оставьте на 2 часа.

Измельчите отдельно имбирь и весь чеснок.

Соедините все ингредиенты для соуса, разотрите до однородного состояния и поставьте около плиты.

**Приготовление**

Разогрейте в сковороде *вок* 2 столовые ложки растительного масла и обжарьте мясо цыпленка *методом чау* в течение 2 минут. Переложите в отдельную тарелку.

Влейте в сковороду оставшееся масло. Положите имбирь, перемешайте и жарьте *методом чау* 30 секунд. Положите чеснок, перемешайте и жарьте еще около 10 секунд.

Положите мясо, перемешайте. Залейте подготовленным соусом, перемешайте. Накройте крышкой, слегка убавьте огонь и тушите около 5 минут. Переложите на блюдо и посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

Подавайте немедленно со свежесваренным рисом.

# Свинина с грибами

Вместо грибов в этом рецепте можно использовать любые овощи: брокколи, спаржу, китайскую капусту и обычный репчатый лук. Важно только помнить, что овощи следует нарезать такими же кусочками, как и мясо!

**Вам потребуется:**

*450 г мякоти свинины (лопатка), 200 г свежих грибов (можно шампиньонов), кусочек имбиря величиной с большой зубок чеснока, 1 ст. ложка крахмала, 3 ст. ложки воды, ½ кофейной ложки сахара, 2 ст. ложки соевого соуса, ½ ч. ложки глютамата натрия, 250 мл кипящей воды, 2 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки соли.*

**Подготовка**

Нарежьте свинину тонкими ломтиками.

Нарежьте грибы такими же тонкими ломтиками.

Измельчите кусочек имбиря.

Разведите крахмал в воде и смешайте с сахаром, соевым соусом и глютаматом натрия.

Налейте в небольшой чайник стакан воды и поставьте на огонь. К началу жарки у вас под рукой должен быть кипяток.

**Приготовление**

Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку растительного масла. Положите соль, перемешайте. Положите имбирь, перемешайте. Положите мясо и жарьте при непрерывном помешивании около 2 минут. Переложите мясо с имбирем в отдельную мисочку.

Добавьте в сковороду оставшееся растительное масло, хорошо разогрейте. Положите грибы и жарьте, помешивая, около 1 минуты.

Верните мясо в сковороду, перемешайте. Влейте кипяток, перемешайте. Плотно накройте крышкой и варите около 2 минут.

Влейте крахмальную смесь, проварите, непрерывно помешивая, около 2 – 3 минут и подавайте.

В Китае такую свинину подают в горячей чугунной сковороде. Это блюдо хорошо сочетается с салатом из свежих овощей по сезону.

# Стручковая фасоль со свининой

**Вам потребуется:**

*500 г молодой стручковой фасоли, 250 г нежирной свинины, 12 – 16 зубков чеснока, 6 стручков перца чили (количество жгучего перца берите по вкусу), 5 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки соевого соуса, 300 мл основного куриного бульона*[4]*, ½ ч. ложки сахара, ½ ч. ложки молотой сладкой паприки.*

**Подготовка**

Промойте стручки фасоли в проточной воде, удалите грубые нитки по бокам стручков, срежьте хвостики. Нарежьте фасоль маленькими одинаковыми кусочками около 1 – 1,5 см.

Приготовьте из свинины фарш.

Мелко нарубите чеснок. Перец чили очистите и нарежьте очень мелкими кусочками.

**Приготовление**

Разогрейте в сковороде *вок* все растительное масло. Положите чеснок и перец чили и жарьте *методом чау* около 20 секунд или до тех пор, пока чеснок не станет золотистого цвета.

Положите мясной фарш, перемешайте. Жарьте *методом чау*, непрерывно мешая, около 40 секунд или до тех пор, пока фарш не побелеет и не превратится в однородные крошки.

Положите фасоль, влейте соевый соус, бульон, добавьте сахар и паприку. Хорошо перемешайте. Уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите, пока вся жидкость не испарится.

Подавайте немедленно.

# Свиное филе в кисло-сладком соусе

При приготовлении этого блюда используется сразу три способа, а именно: часть продуктов (мясо) жарят во фритюре, овощи жарят *методом чау* и, наконец, все соединяют и тушат в соусе. Это очень характерное для китайской кухни блюдо, оно невероятно популярно по всему миру, приготовить же его дома совсем несложно.

**Вам потребуется**

*250 г свиного филе, 1 небольшая луковица, 1 небольшой сладкий салатный перец (зеленого цвета!), 1 банка (около 250 г) консервированных ананасов, 100 г муки, 3 ст. ложки крахмала, 1 ч. ложка пекарского порошка, щепотка соли, немного холодной воды, растительное масло для жарки.*

*Для кисло-сладкого соуса: 2 ст. ложки крахмала, 100 г сахара, 100 мл столового уксуса, 1 размятый со щепоткой соли зубок чеснока, 1 ч. ложка тертого свежего имбиря, 6 ст. ложек томатной пасты, 100 мл ананасового сиропа, соль по вкусу.*

**Подготовка**

Нарежьте мясо кубиками (около 1,5 см).

Нарежьте лук кубиками чуть больше по величине, чем мясо.

Очистите сладкий перец, удалите семена и нарежьте кубиками.

Откройте банку ананасов, нарежьте мякоть кубиками, сироп слейте в отдельную чашку. Вам потребуется ровно 100 мл ананасового сиропа.

Смешайте муку, крахмал, пекарский порошок и соль. Влейте столько холодной воды, сколько потребуется для приготовления теста консистенции нежирной сметаны.

Смешайте все ингредиенты для соуса.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте в сковороде *вок* 1 стакан растительного масла.

Обмакивайте кусочки мяса в кляр и обжаривайте во фритюре до золотисто-коричневого цвета. Больше 2 – 3 кусочков одновременно жарить не стоит. Готовое мясо выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы удалить избыток жира.

Слейте использованное растительное масло в отдельную посуду, а *вок* протрите бумажным полотенцем.

Налейте в *вок* 2 столовые ложки растительного масла, положите лук и жарьте *методом чау* около 1 минуты. Непрерывно мешая, положите в сковороду перец. Продолжайте жарку около 30 секунд. Положите кусочки ананаса и жарьте все вместе еще

около 30 секунд. Поместите жареную овощную смесь на отдельную тарелку.

Убавьте огонь, а *вок* протрите бумажным полотенцем.

Влейте в *вок* весь соус, медленно доведите до кипения и дайте слегка покипеть в течение 1 – 2 минут. Постоянно помешивайте и следите, чтобы соус сильно не загустел!

Добавьте овощную смесь, затем мясо и дайте прогреться на маленьком огне в течение 1 минуты. Мешайте очень осторожно, чтобы горячий соус покрыл все ингредиенты, но блюдо при этом не подгорело!

Подавайте немедленно со свежесваренным рисом или лапшой.

# Говяжье филе в китайском стиле

В этом блюде используется весьма экзотический для нас ингредиент – крошечные кукурузные початки. Эти ярко-желтые «кукурузки» величиной с детский пальчик обычно продаются в свежем виде в больших супермаркетах. Также можете поискать этот ингредиент на полках среди консервированных продуктов рядом с грибами, спаржей и артишоками.

**Вам потребуется**

*250 г говяжьей вырезки, 1 ч. ложка пищевой соды, 250 г свежих грибов (можно шампиньонов), 2 зубка чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 ч. ложки коньяка, 1 ч. ложка сахара, ½ ч. ложки крахмала, соль и молотый черный перец по вкусу, 2 пера зеленого лука, 3 – 4 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки тертого свежего имбиря, 1 банка консервированных кукурузных початков (или 200 г свежих).*

*Для соуса: 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки холодной воды, ½ ч. ложка крахмала.*

**Приготовление**

Нарежьте говяжье филе кубиками размером не более 2,5 см. Посыпьте содой и перемешайте.

Нарежьте грибы тонкими пластинками.

Разомните чеснок со щепоткой соли.

Смешайте 1 столовую ложку соевого соуса, кунжутное масло, коньяк, сахар, крахмал, немного соли и молотого черного перца. Залейте этой смесью мясо и маринуйте не менее 1 часа. Периодически переворачивайте мясо вилкой.

Смешайте все ингредиенты для соуса и отставьте.

Нарежьте перья зеленого лука кусочками длиной 5 – 6 см. Острым ножом надрежьте белую часть лука вдоль тонкой лапшой, как метелку. Поместите лук в стакан с холодной водой. Отставьте.

**Приготовление**

Разогрейте в сковороде *вок* 2 столовые ложки растительного масла. Жарьте мясо *методом чау* по 3 – 4 кусочка одновременно. Готовое мясо поместите на отдельную тарелку.

Протрите *вок* бумажным полотенцем. Влейте оставшееся масло. Положите чеснок, перемешайте, положите имбирь, перемешайте, положите грибы. Жарьте *методом чау* около 40 секунд. Положите кукурузные початки.

Внимание! Если вы используете консервированные початки, добавляйте их в сковороду в самом конце, когда блюдо уже готово.

Положите кусочки мяса, перемешайте. Залейте соусом и быстро доведите до кипения. Тушите около 3 минут. Периодически помешивайте.

Выньте зеленый лук из воды и осторожно промокните салфеткой.

Подавайте говядину немедленно, выложив на красивое керамическое блюдо и украсив метелками из перьев зеленого лука. Такое мясо хорошо сочетается с горячим свежесваренным рисом.

# Говядина с брокколи

**Вам потребуется:**

*500 г говядины (филей), ½ ч. ложки пищевой соды, 3 ст. ложки горячей воды, 3 ч. ложки крахмала, 250 г брокколи, 2 небольшие луковицы, кусочек имбиря величиной с зубок чеснока, 1 ч. ложка крахмала, 1 ст. ложка соевого соуса, ⅓ стакана куриного бульона, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

**Подготовка**

Поместите говядину в морозильную камеру. Мясо должно охладиться настолько, чтобы его можно было без труда нарезать тонкими полупрозрачными полосками (приблизительно 1 × 5 см).

Залейте соду кипящей водой, размешайте и полейте мясо. Осторожно перемешивайте вилкой до тех пор, пока мясо не впитает всю воду. Затем поставьте в холодильник на 3 – 4 часа.

По истечении указанного времени мясо хорошо отожмите руками, стараясь удалить лишнюю влагу, и обваляйте в 3 чайных ложках крахмала.

Нарежьте брокколи тонкими полосками, лук полукольцами. Измельчите имбирь.

Смешайте 1 чайную ложку крахмала с соевым соусом и бульоном и поставьте около плиты.

**Приготовление**

В хорошо разогретую сковороду влейте 2 столовые ложки растительного масла. Положите имбирь, перемешайте.

Положите мясо, жарьте, непрерывно помешивая, около 2 минут. Следите, чтобы мясо не подгорело. Переложите его на отдельную тарелку.

Бумажной салфеткой быстро протрите сковороду, снова разогрейте и влейте 1 столовую ложку растительного масла. Положите брокколи, перемешайте. Жарьте около 30 секунд.

Положите лук, перемешайте. Жарьте еще около 30 секунд. Следите за цветом и запахом лука!

Верните в сковороду мясо, перемешайте. Влейте бульон с соевым соусом и крахмалом, перемешайте. Попробуйте, если соли не достаточно, слегка(!) посолите. Доведите до кипения.

Поместите на горячее блюдо. Отдельно подайте рис.

# Рыба с капустой и грибами

В этом рецепте китайскую капусту с успехом заменит брокколи. А китайские грибы можно без ущерба заменить шампиньонами, нарезанными очень тонкими пластинами.

**Вам потребуется:**

*350 г филе морского окуня (или щуки), 8 китайских грибов, кусочек имбиря величиной с половину грецкого ореха, 150 г китайской капусты, 1 ч. ложка крахмала, 1 ст. ложка воды, ¼ ч. ложки сахара, щепотка молотого черного перца, ½ ч. ложки глютамата натрия, 2 ст. ложки растительного масла, ½ ст. ложки соли, ½ стакана куриного бульона.*

*Для маринада: 1 ч. ложка крахмала, ½ ч. ложки соевого соуса, ½ ч. ложки коньяка.*

**Подготовка**

Заранее замочите грибы в холодной воде. Затем нарежьте тонкими ломтиками, удалив волокнистые ножки.

Нарежьте рыбное филе поперек волокон очень тонкими ломтиками, не более 5 см в длину. Смешайте ингредиенты для маринада и обмажьте ломтики рыбы. В таком маринаде продукт можно хранить в холодильнике до суток. На Востоке маринады не только улучшают вкус продуктов. Когда жара под 50 °С, а влажность – 100%, самая свежая рыба или мясо портится в течение нескольких часов!!!

Нарежьте кусочек имбиря очень тонкими ломтиками.

Промойте китайскую капусту и нашинкуйте по диагонали.

Смешайте 1 чайную ложку крахмала с 1 столовой ложкой воды, сахаром, молотым черным перцем и глютаматом натрия. Поставьте около плиты.

**Приготовление**

Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку растительного масла. Положите ½ чайной ложки соли, перемешайте.

Положите капусту, перемешайте, жарьте 30 секунд. Залейте капусту бульоном, перемешайте, плотно накройте крышкой и тушите около 2 минут. Переложите капусту вместе с бульоном в отдельную мисочку.

Тщательно протрите сковороду бумажным полотенцем и снова разогрейте. Влейте 1 столовую ложку растительного масла, положите ¼ чайной ложки соли, перемешайте. Положите ломтики имбиря, перемешайте.

Положите рыбу. Жарьте, перемешивая, около 45 секунд. Все время следите за цветом и запахом.

Добавьте капусту с бульоном, затем грибы и перемешайте.

Когда бульон закипит, сразу же вмешайте крахмальную смесь. Как только крахмал загустеет – блюдо готово.

К такой рыбе обычно подают вареный рис.

# Рыба с овощами в кисло-сладком соусе

В этом блюде *метод чау* в чистом виде не используется. Рыба быстро обжаривается во фритюре, привычным для европейцев способом, а потом добавляются обжаренные *методом чау* овощи. И все заливается кисло-сладким соусом. Вкус очень необычный!

**Вам потребуется:**

*450 г филе морского окуня, 1 небольшой сладкий перец зеленого цвета, 1 небольшая морковь, 2 ломтика консервированного ананаса, 1 куриное яйцо, 2 – 3 ст. ложки муки, 1 стакан растительного масла для фритюра, ¾ ч. ложки соли, 5 очень тонких кусочков имбиря, 2 ч. ложки крахмала, 4 ст. ложки воды.*

*Для кисло-сладкого соуса: 1½ стакана воды, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки столового уксуса, 2 ч. ложки коньяка, 1 ст. ложка соевого соуса, ½ ч. ложки молотого черного перца, ½ ч. ложки глютамата натрия.*

**Подготовка**

Нарежьте рыбу брусочками величиной с мизинец. Нарежьте зеленый перец, морковь и ломтики ананаса такими же брусочками.

Из яйца и муки приготовьте густой кляр.

Подготовьте кисло-сладкий соус. Для этого разведите в воде сахар, влейте уксус, коньяк, соевый соус, посыпьте молотым черным перцем и глютаматом натрия и хорошо перемешайте.

Разведите в воде крахмал.

**Приготовление**

В глубоком казане хорошо разогрейте 1 стакан растительного масла. Обмакните рыбу в кляр и обжарьте до готовности. Это должно занять около 3 – 4 минут. Положите готовую рыбу на красивое блюдо и поместите в теплое место.

Разогрейте сковороду *вок*, влейте 1 столовую ложку растительного масла, положите соль, перемешайте. Положите имбирь, перемешайте.

Положите морковь, перемешайте и жарьте 10 – 20 секунд. Положите сладкий перец, перемешайте и жарьте еще 10 секунд. Положите ананас, перемешайте и жарьте около 10 секунд.

Влейте в сковороду кисло-сладкий соус, перемешайте. Доведите до кипения и сразу же влейте крахмал, разведенный в воде. Когда соус загустеет, залейте им рыбу.

Подавайте немедленно со свежесваренным рисом.

# Жареная рыба с овощами

В этом блюде также *методом чау* обжариваются овощи, рыба же готовится привычным для европейцев способом – во фритюре.

**Вам потребуется:**

*500 г рыбного филе (морской окунь, треска, судак), 3 ч. ложки крахмала, ½ ч. ложки соли, 8 китайских грибов, 3 стебля сельдерея, 2 небольшие луковицы, 2 маленькие моркови, 1 куриное яйцо, немного муки, растительное масло для жарки во фритюре, 1 ч. ложка тертого свежего имбиря, 2 измельченных зубка чеснока.*

*Для соуса: 2 ч. ложки крахмала, 125 мл воды, 1 ст. ложка коньяка, 1 ст. ложка соевого соуса.*

**Подготовка**

Нарежьте рыбное филе маленькими кусочками (*на один укус*). Посыпьте крахмалом с солью.

Замочите грибы на 30 минут в горячей воде. Затем отрежьте твердые ножки и нашинкуйте шляпки пластинками.

Нарежьте стебли сельдерея тонкими ломтиками, лук – полукольцами.

Нарежьте морковь очень тонкими кружочками, затем залейте небольшим количеством холодной воды, доведите до кипения и варите 1 минуту. Обсушите на салфетке.

Взбейте яйцо, как для омлета.

Смешайте 2 чайные ложки крахмала с 125 мл холодной воды, коньяком и соевым соусом.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте в казане большое количество растительного масла.

Обмакните рыбные кусочки в яйцо, затем в муку и жарьте во фритюре до золотистого цвета. После чего выложите на салфетку для удаления избытка жира. Поместите в теплое место.

Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку растительного масла, положите имбирь, лук и чеснок и жарьте *методом чау* не более 20 секунд. Положите грибы, сельдерей и морковь. Жарьте, непрерывно помешивая, еще около 1 минуты. Быстро выложите овощи со сковороды.

Влейте в сковороду смесь крахмала с водой, коньяком и соевым соусом и перемешивайте до тех пор, пока соус не загустеет. Верните овощи в сковороду, перемешайте. Доведите до кипения.

Залейте горячим соусом рыбу.

Подавайте немедленно.

# Кальмар по-пекински

**Вам потребуется:**

*250 г кальмара, 1 небольшая луковица, 1 маленький свежий огурец, 3 – 4 зубка чеснока, 100 мл основного куриного бульона*[5]*, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка коньяка, 1 ст. ложка крахмала, ½ ч. ложки тертого свежего имбиря, 2 – 3 ст. ложки растительного масла.*

**Подготовка**

Тщательно промойте кальмара, залейте холодной водой и вымачивайте не менее 1 часа. Затем снимите кожу, распластайте тушку на кухонной доске и нарежьте длинными полосками. Острым ножом сделайте сверху каждой полоски неглубокую насечку и нарежьте полоски кусочками 4 × 2 см. Если сделать такие неглубокие насечки, в процессе тепловой обработки поверхность кусочков кальмара станет словно чешуйчатой и будет радовать глаз едока.

Лук нарежьте тонкими полукольцами, огурец – брусочками, чеснок измельчите.

В отдельной миске смешайте бульон с солью, коньяком и крахмалом и поставьте около плиты.

В небольшую кастрюлю налейте воду и доведите до кипения.

**Приготовление**

В кипящую воду быстро опускайте кусочки кальмара. Как только мясо скрутится, немедленно вынимайте. Остудите.

Разогрейте в сковороде 2 столовые ложки растительного масла и обжаривайте кусочки кальмара *методом чау* около 30 секунд. Переложите на тарелку.

Сковороду протрите бумажной салфеткой, снова поставьте на огонь и влейте остатки растительного масла.

Положите чеснок, перемешайте. Жарьте *методом чау* около 20 секунд.

Положите имбирь, перемешайте. Положите лук, перемешайте. Жарьте около 20 секунд.

Залейте бульонной смесью, добавьте огурец, перемешайте и дайте соусу загустеть.

Залейте соусом кусочки кальмара. Подавайте немедленно.

# Глава 5
# Приготовление блюд методом юнг

Приготовление продуктов на пару всегда было и остается самым популярным методом у китайских домохозяек. Для этой цели в Древнем Китае была придумана специальная круглая корзиночка, которую плели из бамбука. Корзиночку устанавливают в *вок*, наливают на дно сковороды немного воды и плотно закрывают крышкой.

Западная кулинарная традиция также использует метод обработки продуктов паром. А многим производителям бытовой техники даже удалось механизировать этот способ, представив на рынок электрические пароварки, в которых уровень воды и температура регулируются автоматически. Тем не менее паровой метод приготовления блюд на Западе ассоциируется прежде всего с диетическим питанием. Безвкусные паровые котлеты, унылого вида водянистые пудинги, мягкие и скользкие овощи – вот, пожалуй, тот безрадостный ассортимент блюд, который многие годы предлагали некоторые издания, призванные пропагандировать здоровый образ жизни или лечебное питание.

И все же нужно согласиться, что любой продукт, приготовленный на пару, максимально сохраняет витамины и естественный запах. А если учесть, что многим не совсем здоровым согражданам запрещено употреблять в пищу жареное, то китайский *метод юнг* – великолепная возможность расширить меню, внести в жизнь некоторую оригинальность и подарить себе новые вкусовые ощущения! Кроме того, использование *метода юнг* – идеальная возможность разнообразить питание для маленьких детей, поскольку метод предполагает очень деликатную тепловую обработку продуктов, и еда получается легкоусвояемой и очень полезной.

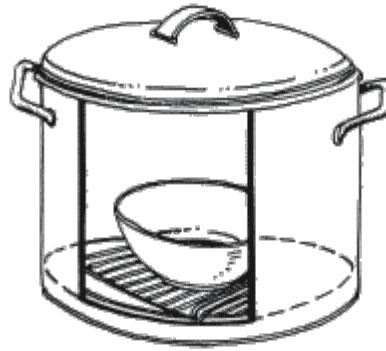

*Рис. 6а*

*Рис. 6б*

Если у вас нет пароварки, возьмите широкую и достаточно глубокую кастрюлю с плотно закрывающейся крышкой (*см. рис. 6а, б*). Установите на дно металлическую или деревянную решетку, а на нее поставьте глубокую тарелку (керамическую мисочку, пиалу) для продуктов. Вместо решетки можно воспользоваться двумя деревянными брусочками, положенными параллельно друг другу или крест-накрест. Единственное условие: тарелка с продуктами должна стоять на таком сооружении очень устойчиво. Иначе одно неверное движение – и ваши продукты окажутся в кипящей воде.

В продаже имеется особая решетка круглой формы с подвижными «лепестками» и маленькими отверстиями, через которые проникает пар. Такая решетка называется *китайская корзинка-пароварка* (Chinese steaming basket). В этой корзинке очень удобно варить на пару рис и овощи. Однако готовить продукты в соусе или маринаде в ней не рекомендуется!

Хотя *метод юнг* на первый взгляд кажется достаточно простым, тем не менее следует учитывать несколько основополагающих принципов и знать маленькие секреты. Итак.

• Прежде чем помещать продукты в пароварку, следует убедиться, что вода на дне уже кипит.

• Уровень кипящей воды всегда должен быть ниже продуктов, то есть вода не должна касаться их. Тогда сам продукт и сверху и снизу будет окутан горячим паром.

• Как только вода закипит, следует поместить тарелку с продуктом в пароварку, плотно закрыть крышку и тут же уменьшить огонь. Процесс приготовления на пару должен быть интенсивным, но небурным! Следует очень внимательно следить за уровнем жидкости в пароварке и по необходимости подливать кипящую воду. Иначе она быстро выкипит, дно пароварки подгорит, и вы безнадежно испортите пищу.

• Готовить на пару мороженое мясо или рыбу не рекомендуется! Все продукты должны быть очень свежими.

• Желательно готовить пищу в той же тарелке, в которой вы будете подавать ее на стол. Перекладывать продукты из пароварки крайне неудобно.

• Следует помнить, что тарелка, в которой готовятся продукты, еще некоторое время будет очень горячей. Будьте осторожны, вынимая посуду из пароварки! Воспользуйтесь кулинарной рукавицей или свернутым в несколько слоев полотенцем.

• И последняя рекомендация. Все, что вы приготовите на пару, следует подавать на стол немедленно. Такие блюда ждать не могут. Остывшие, они теряют вкус и запах. А повторно разогревать их не рекомендуется.

# Цыпленок юнг

В южных районах Китая это блюдо варят на пару, разложив мясо на банановом листе, который предварительно смазывают растительным маслом.

**Вам потребуется:**

*750 г мяса цыпленка без кожи и костей, 100 г сухих китайских грибов, кусочек имбиря величиной с половинку грецкого ореха, 4 перышка зеленого лука, 2 ст. ложки куриного бульона.*

*Для маринада: 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка крахмала, 2 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки глютамата натрия.*

**Подготовка**

Нарежьте мясо цыпленка кубиками (2,5 см).

Смешайте все ингредиенты маринада, залейте им мясо цыпленка, хорошо перемешайте и оставьте на 15 – 20 минут.

Залейте грибы кипящей водой, дайте набухнуть 10 – 15 минут. Затем нарежьте узкими полосками.

Нарежьте имбирь очень тонкими ломтиками.

Нарубите зеленый лук.

**Приготовление**

На круглую тарелку положите мясо цыпленка, смешанное с грибами, имбирем и половиной зеленого лука. Полейте куриным бульоном.

Поставьте в пароварку и варите на пару около 15 – 20 минут.

Перед подачей на стол посыпьте оставшимся зеленым луком.

# Цыпленок с грибами

К этому блюду прекрасно подойдет яичная домашняя лапша.

**Вам потребуется:**

*450 г мяса цыпленка без кожи и костей, 150 г свежих грибов (можно шампиньонов).*

*Для маринада: 1½ ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка коньяка, ½ ч. ложки сахара, ½ ч. ложки соли*[6]*, ½ ч. ложки крахмала, щепотка молотого черного перца, 1 ч. ложка тертого свежего имбиря, 1 измельченный зубок чеснока, 2 – 3 пера зеленого лука, нарезанных небольшими кусочками.*

**Подготовка**

Нарежьте мясо цыпленка маленькими кубиками.

Соедините все ингредиенты для маринада и перемешайте с мясом цыпленка.

Нарежьте грибы маленькими кусочками.

**Приготовление**

Выложите все ингредиенты на блюдо, поместите в пароварку и варите около 7 – 10 минут. В течение этого времени несколько раз переверните мясо цыпленка вилкой или кулинарными щипцами. Китайцы это очень ловко делают палочками!

Подавайте немедленно в той же тарелке, в которой блюдо готовилось в пароварке.

# Рис с цыпленком

Это очень удобный рецепт. Сварив рис, вы одновременно сможете приготовить и мясо с овощами. Грибы можно заменить капустой, горошком или сладким перцем.

**Вам потребуется:**

*200 г риса, 350 мл горячей воды, 100 г мяса цыпленка без кожи и костей, 100 г свежих грибов, 1 черешок сельдерея, кусочек имбиря величиной с зубок чеснока, 1 маленький пучок зеленого лука, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка крахмала, соль по вкусу, 1 ст. ложка растительного масла (или кусочек сливочного).*

**Подготовка**

Промойте рис под проточной водой.

Нарежьте мясо цыпленка, грибы и сельдерей маленькими аккуратными кубиками и смешайте с измельченным имбирем и мелко нарезанным зеленым луком. Полейте соевым соусом, посыпьте крахмалом, посолите по вкусу и хорошо перемешайте.

**Приготовление**

В небольшую кастрюльку с толстым дном поместите рис, залейте горячей водой и доведите до кипения. Накройте крышкой и варите до полуготовности.

Поместите на рис ровным аккуратным слоем мясную смесь. Полейте растительным маслом или положите кусочек сливочного. Плотно закройте крышкой и варите еще 15 минут.

Подавайте, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

# Паровой омлет

Если вы собрались готовить это блюдо для маленького ребенка или человека, у которого проблемы с желудочно-кишечным трактом, не стоит добавлять в яичную массу специи и коньяк.

**Вам потребуется:**

*150 мл воды, 2 яйца, 2 ч. ложки коньяка, ½ ч. ложки растительного масла, ¼ ч. ложки соли, ¼ ч. ложки сахара, щепотка молотого черного перца, 1 ч. ложка соевого соуса.*

*Для украшения: 1 – 2 ст. ложки тертого сыра, 2 – 3 пера зеленого лука, 1 небольшой пучок укропа, 1 – 2 зубка чеснока, 1 – 2 сосиски*

**Подготовка**

Налейте в сотейник воду, доведите до кипения и кипятите около 5 минут. Затем охладите. Это нужно сделать обязательно. Китайцы считают, что кипяченая таким образом вода обеспечивает однородную структуру всего блюда.

Слегка(!) взбейте яйца. Влейте воду, коньяк, растительное масло, посолите, добавьте сахар и молотый черный перец. Очень осторожно перемешайте. Избыток пузырьков в яичной массе может испортить все блюдо!

**Приготовление**

Влейте яичную массу в широкую пиалу и поставьте в пароварку на 7 – 10 минут.

В течение этого времени крышку пароварки не открывайте, иначе яичная масса опадет, и вы безнадежно испортите это очень деликатное блюдо.

Готовность омлета можно проверить, проткнув его спичкой, палочкой или просто вилкой.

Можете за 1 – 2 минуты до готовности посыпать омлет тертым сыром, мелко нарезанным зеленым луком или укропом, измельченным чесноком, положить кусочки сосисок и т. д.

Китайцы перед едой поливают этот омлет соевым соусом.

# Свинина с овощами

**Вам потребуется:**

*300 г мякоти постной свинины, соль и молотый черный перец по вкусу, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка коньяка, 2 – 3 капли кунжутного масла (не обязательно), 1 ч. ложка крахмала, 4 ст. ложки холодной воды, 100 г смеси из любых овощей (капусты, лука, горошка, моркови) и грибов.*

**Подготовка**

Нарежьте мясо очень маленькими кубиками. Посолите и поперчите по вкусу. Посыпьте сахаром, полейте коньяком и кунжутным маслом. Дайте постоять 5 – 10 минут.

Разведите крахмал в воде, полейте мясо, перемешайте.

Нарежьте овощи и грибы маленькими кусочками, перемешайте.

**Приготовление**

Поместите на тарелку мясо. Сверху разложите овощи.

Поставьте в пароварку и варите под крышкой около 15 минут.

Подавайте немедленно со свежесваренным рисом.

# Цветная капуста со свининой на пару

К этому блюду прекрасно подойдет рис или яичная домашняя лапша.

**Вам потребуется:**

*1 небольшой кочан цветной капусты, 450 г нежирной свинины, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки белой редьки, натертой на крупной терке, 3 – 4 ст. ложки зеленого горошка (можно консервированного), 1 ст. ложка крахмала, 1½ ст. ложки растительного масла, 1 куриное яйцо, ½ ч. ложки соли, молотый черный перец по вкусу, ½ ч. ложки глютамата натрия, 1 ст. ложка соевого соуса.*

**Подготовка**

Разделите цветную капусту на соцветия.

Приготовьте из свинины фарш. Нарежьте лук мелкими кубиками.

Добавьте в свиной фарш лук, редьку, зеленый горошек, крахмал, растительное масло и взбитое яйцо. Посолите, поперчите, посыпьте глютаматом натрия и хорошо перемешайте.

**Приготовление**

На дно *китайской корзинки-пароварки* поместите капусту. Сверху распределите мясной фарш с овощами. Капуста должна быть полностью закрыта!

Поставьте корзинку в кипящую пароварку, плотно накройте крышкой и варите на пару около 1 часа.

Подавайте блюдо, полив соевым соусом.

# Говядина с рисом на пару

Для приготовления этого блюда желательно иметь *китайскую корзинку-пароварку*.

**Вам потребуется:**

*450 г риса, 450 г мякоти говядины (желательно филей или кострец), 100 г свежих грибов, кусочек имбиря величиной с зубок чеснока, 1 ч. ложка крахмала, ¼ ч. ложки кунжутного масла, ¼ ч. ложки коньяка, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соевого соуса, соль по вкусу, 900 мл очень горячей воды, 6 куриных яиц.*

**Подготовка**

Хорошо промойте рис.

Приготовьте из говядины фарш. Нарежьте очень мелко грибы. Измельчите имбирь.

Добавьте в мясной фарш грибы, крахмал, кунжутное масло, коньяк, сахар, соевый соус и измельченный имбирь. Посолите по вкусу и размешайте до однородного состояния.

В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения.

**Приготовление**

В *корзинку-пароварку* поместите хорошо промытый рис и варите на пару около 25 – 30 минут, плотно закрыв крышкой.

Снимите крышку. Распределите мясной фарш по поверхности риса. Варите под закрытой крышкой еще 7 – 8 минут.

Снимите крышку. Аккуратно разбейте яйца одно за другим и, стараясь не повредить желток, вылейте их на мясо. Варите под закрытой крышкой, пока яичный белок не свернется.

Подавайте с салатом из свежих овощей по сезону.

# Имбирная говядина

**Вам потребуется:**

*4 сухих черных китайских гриба (не обязательно), 500 г мякоти говядины (желательно филей), 2 небольшие луковицы, ¼ ч. ложки кунжутного масла.*

*Для маринада: кусочек имбиря величиной с грецкий орех, 2 ч. ложки соевого соуса, соль по вкусу, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки коньяка, 1 ч. ложка крахмала.*

**Подготовка**

Замочите грибы на 1 час в холодной воде. Затем промойте и нарежьте полосками, удалив твердые ножки.

Нарежьте мясо тонкими полосками (приблизительно 1 см в ширину и 4 см в длину), лук – полукольцами. Измельчите имбирь.

Соедините ингредиенты для маринада и обмажьте мясо. Оставьте не менее чем на 30 минут.

**Приготовление**

Разместите мясо ровным слоем на плоской тарелке. Посыпьте сверху луком и грибами.

Поставьте тарелку с продуктами в кипящую пароварку, плотно закройте крышкой и варите не менее 40 минут. Затем взбрызните кунжутным маслом.

Подавайте немедленно с вареным рисом.

# Баранина с грибами на пару

В этом рецепте частично сочетается *метод быстрой жарки чау* с несколько видоизмененным *методом варки на пару*. Для этого вам потребуется небольшой лист алюминиевой фольги.

**Вам потребуется:**

*1 кг мякоти нежирной баранины, 250 г свежих шампиньонов, кусочек имбиря величиной с половинку грецкого ореха, 1 ст. ложка горошин черного перца, 2 пера зеленого лука, 2 зубка чеснока, 2 ч. ложки крахмала, 4 ст. ложки воды, 5 ст. ложек соевого соуса, ½ ч. ложки глютамата натрия, 1 ч. ложка коньяка, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу, ½ ч. ложки кунжутного масла.*

**Подготовка**

Нарежьте мясо тонкими полосками, грибы и имбирь – тонкими ломтиками.

Разомните пестиком черный перец. Нарубите зеленый лук. Разрежьте пополам зубки чеснока.

Разведите крахмал в воде. Добавьте соевый соус[7], глютамат натрия, коньяк, размятый черный перец, ломтики имбиря и хорошо перемешайте.

**Приготовление**

Положите кусочки мяса в небольшую кастрюльку и залейте таким количеством воды, которое полностью покроет мясо. Доведите до кипения и варите около 5 минут. Затем воду слейте, а мясо разложите в глубокой тарелке и посыпьте зеленым луком.

Хорошо разогрейте чугунную сковороду или *вок*, влейте растительное масло и положите чеснок. Как только чеснок станет золотисто-коричневого цвета, удалите его, а в сковороду налейте крахмальную смесь, положите грибы и варите, помешивая, около 1 минуты. Попробуйте, если соли не достаточно, слегка(!) посолите. Как только крахмал загустеет, залейте этим соусом мясо.

Тщательно накройте тарелку с мясом фольгой, поместите в кипящую пароварку и варите на пару около 2 часов.

Перед подачей полейте кунжутным маслом.

# Рыба на пару с грибным соусом

В этом рецепте используются и *метод юнг*, и *метод чау*. Рыба готовится на пару, а компоненты для соуса быстро обжариваются в растительном масле.

**Вам потребуется:**

*750 г рыбного филе, соль и черный молотый перец по вкусу, ½ ч. ложки тертого свежего имбиря, 2 маленькие луковицы, 2 измельченных зубка чеснока, несколько капель кунжутного масла.*

*Для соуса: 8 китайских грибов, 2 небольшие луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки тертого свежего имбиря, 1 измельченный зубок чеснока, 200 мл основного рыбного бульона*[8]*, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка крахмала, 3 ст. ложки воды.*

**Подготовка**

Замочите грибы на 30 минут в горячей воде. Затем удалите твердые ножки, а шляпки нарежьте тонкими пластинками.

Нарежьте отдельно лук, предназначенный для рыбы, отдельно – для соуса тонкими полукольцами.

Смешайте рыбный бульон с соевым соусом. Разведите крахмал в воде.

Промойте рыбу, обсушите, посолите, поперчите и натрите имбирем.

Капните на тарелку, в которой будете готовить рыбу, несколько капель кунжутного масла и распределите его по всей поверхности. Поместите на тарелку рыбу, посыпьте луком и чесноком.

**Приготовление**

В разогретую пароварку поместите тарелку с рыбой. Варите на пару около 8 – 10 минут.

Тем временем приготовьте соус. Разогрейте в сковороде растительное масло, положите имбирь, лук и чеснок. Жарьте *методом чау* несколько секунд. Добавьте грибы, перемешайте и жарьте еще около 30 секунд.

Влейте в сковороду бульон с соевым соусом, перемешайте, доведите до кипения. Влейте разведенный в воде крахмал, дайте загустеть.

Выньте блюдо с рыбой из пароварки. Залейте рыбу горячим соусом.

Подавайте немедленно.

# Глава 6
# Красный способ приготовления блюд

Этот способ назван *красным*, потому что продукты тушат в соевом соусе, после чего они приобретают приятный красновато-коричневый цвет. Вообще-то профессионалы подразделяют этот способ на два подвида. В первом случае продукты просто медленно тушат в соевом соусе. Называется этот способ по-китайски *лосвей*. Второй способ, который носит название *лунгсью*, предполагает предварительное обжаривание продуктов во фритюре, а затем уже тушение в соевом соусе.

Первый способ очень популярен у китайских домохозяек, так как позволяет готовить еду заранее. Так, например, мясо, тушенное в соевом соусе, долго не портится, его можно подавать как горячим, так и холодным. А сам процесс приготовления не так трудоемок и не требует постоянного внимания со стороны повара. Однако именно этот метод особо не жалуют рестораны. Дело в том, что продукты, приготовленные таким способом, значительно теряют в весе, что для экономных китайских рестораторов недопустимо.

А вот второй способ широко распространен в ресторанах за пределами Китая. На многолюдных банкетах и больших приемах по традиции обязательно подают хотя бы одно блюдо, приготовленное *красным способом*.

# Красная говядина

Приготовленное таким способом мясо можно подавать как горячим, так и холодным. А *густой говяжий соус*, который получается в процессе приготовления этого блюда, китайцы бережно собирают в отдельную миску и используют для других блюд.

**Вам потребуется:**

*1,5 кг говядины одним куском (лопатка, грудина или шея).*

*Для соуса: 2 зубка чеснока, кусочек имбиря величиной с половинку грецкого ореха, 2 – 3 зернышка аниса (не обязательно), 375 мл соевого соуса, 750 мл воды, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки коньяка, 1 ч. ложка кунжутного масла (не обязательно).*

**Подготовка**

Мясо обвяжите кулинарной ниткой, чтобы в процессе тепловой обработки мякоть стала плотной и сочной.

Разомните чеснок вилкой. Натрите имбирь.

Соедините все ингредиенты для соуса.

**Приготовление**

В большой глубокой кастрюле доведите соус до кипения. Осторожно опустите в него подготовленное мясо и тушите под крышкой не менее 3 часов, периодически переворачивая.

Готовность мяса проверьте с помощью кулинарной иглы, которая должна входить в мякоть свободно.

За 15 – 20 минут до окончания тушения откройте крышку и поливайте мясо образовавшимся соусом каждые 5 минут.

При желании за полчаса до приготовления в кастрюлю можно положить нарезанные длинными брусочками овощи: морковь, репу и т. д.

# Яйца, приготовленные красным способом

Приготовленным таким способом яйца традиционно подаются с *Красной говядиной*.

В середину большого блюда на свежие листья салата выкладывают нарезанное аккуратными ломтиками мясо, а вокруг него – дольки яиц. Для полноты цветовой гаммы китайские повара кладут между ломтиками яиц томаты *черри*. Следует отметить, что это великолепное банкетное блюдо.

**Вам потребуется:**

*Произвольное количество свежих куриных яиц, густой говяжий соус*[9].

**Приготовление**

Сварите яйца в мешочек. Поместите в холодную воду, затем осторожно очистите.

Залейте яйца *густым говяжьим соусом* и на небольшом огне доведите до кипения. Варите около 20 минут. Отставьте.

Остывшие яйца, не вынимая из соуса, поместите в холодильник приблизительно на 12 часов.

# Красный цыпленок

Это еще одно блюдо, которое традиционно подают с яйцами, приготовленными *красным способом*.

А соус, в котором тушился цыпленок, используют для приготовления куриной печени.

**Вам потребуется:**

*1 большой цыпленок весом не менее 1,5 кг.*

*Для соуса: 1 зубок чеснока, кусочек имбиря величиной с половинку грецкого ореха, ½ ч. ложки зерен аниса, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки коньяка, 1 ч. ложка кунжутного масла, 375 мл соевого соуса, 375 мл воды.*

**Подготовка**

Цыпленка хорошо промойте и обсушите полотенцем. Подвесьте за ножки над миской, чтобы стекла влага, а кожа полностью высохла.

Измельчите чеснок и имбирь. Добавьте зерна аниса и разомните.

Соедините все ингредиенты для соуса.

**Приготовление**

В глубокую кастрюлю влейте соус, доведите до кипения. Положите цыпленка, накройте крышкой и тушите, периодически переворачивая, не менее 1 часа. После чего оставьте остывать в соусе.

Нарежьте мясо цыпленка маленькими кусочками (*на один укус*). Разогрейте 100 мл соуса и залейте им кусочки мяса.

Подавайте.

# Куриная печень, приготовленная красным способом

Это блюдо – прекрасный повод использовать соус, оставшийся от цыпленка, приготовленного *красным способом*. Его можно подавать как закуску.

**Вам потребуется:**

*250 г свежей куриной печени, соус, оставшийся от цыпленка, приготовленного красным способом*[10].

**Приготовление**

Залейте хорошо промытую куриную печень соусом. Вы можете взять произвольное количество соуса, но он должен полностью покрывать печень. Тушите до готовности.

Подавайте, нарезав кубиками.

# «Мраморные» яйца

Приготовленными таким способом[11] яйцами можно украсить салаты, лапшу, любые овощи. Оставаясь на вкус неизменными, они придают блюду оригинальный вид и, как считают китайцы, радуют глаз!

**Вам потребуется:**

*2 – 3 свежих куриных яйца, сваренных вкрутую, вода, 2 – 3 пакетика черного чая.*

**Приготовление**

В маленькую кастрюльку налейте воду (в дальнейшем она должна полностью покрывать яйца) и доведите до кипения. Заварите в кастрюльке 2 – 3 пакетика обычного черного чая без отдушки.

Аккуратно разбейте скорлупу (но не снимайте!) по всей поверхности каждого вареного яйца. Положите яйца (в скорлупе с трещинками) в чай и прокипятите в течение 15 – 20 минут. Дайте яйцам остыть прямо в чае, но лучше оставьте на ночь.

Затем слейте чай, удалите пакетики, а яйца аккуратно очистите. После такой обработки белок «мраморного» яйца станет приятного желтовато-бежевого цвета, а вся поверхность яйца будет покрыта тонкими коричневыми «трещинами».

Теперь останется только разрезать яйцо на дольки и выложить белком вверх, например по краю салатной тарелки.

# Глава 7
# Некоторые другие способы приготовления китайских блюд

Специалисты утверждают, что в Китае существует около 300 различных способов приготовления пищи. Искусные китайские повара тушат, жарят в кляре, варят, коптят, запекают на открытом огне, маринуют, сушат, закапывают в землю… Рассказать обо всех этих способах в одной книге не представляется возможным!

Более того, не удивляйтесь, если неожиданно для себя обнаружите, что блюда под одним и тем же названием и вроде бы с одними и теми же ингредиентами готовят в разных ресторанах совершенно по-разному. Это не хитрость и не обман посетителей. Просто повара в этих ресторанах из разных китайских провинций.

И все же хочется поделиться еще несколькими рецептами, без которых представление о китайской кухне будет неполным. Это – настоящие народные любимцы, известные и популярные далеко за пределами своей исторической родины.

# «Бархатный» цыпленок

**Вам потребуется:**

*1 кг куриного мяса без кожи и костей, 2 сырых яичных белка, 5 ст. ложек крахмала, 150 мл холодной воды, 150 г китайских грибов (можно заменить шампиньонами), 1,5 л воды, 350 г свежего зеленого горошка (можно мороженного), соль по вкусу, ½ ч. ложки молотого черного перца, 2 ст. ложки соевого соуса, ½ ч. ложки глютамата натрия.*

**Подготовка**

Нарежьте куриное мясо маленькими кубиками (*на один укус*).

Взбейте яичные белки в крепкую пену.

Разведите 3 столовые ложки крахмала в 150 мл холодной воды и осторожно соедините со взбитыми белками. Залейте этой смесью куриное мясо, перемешайте. Дайте настояться около 20 минут.

Если вы используете шампиньоны, нарежьте их кубиками, если китайские грибы, замочите их в теплой воде, затем отрежьте твердые ножки, а шляпки нарежьте кубиками.

Влейте в сковороду *вок* 1,5 л воды и доведите до кипения.

**Приготовление**

В сильно кипящую воду опускайте по 2 – 3 кусочка куриного мяса. Варите в бурно кипящей воде 3 – 4 минуты, осторожно переворачивая. Готовое мясо выложите на тарелку.

Оставьте в *воке* ровно 300 мл воды, в которой варилось куриное мясо. Остальную воду перелейте в отдельную емкость, она еще пригодится.

Доведите воду в *воке* до кипения, положите зеленый горошек, грибы, соль и перец. Влейте соевый соус, положите кусочки цыпленка, плотно накройте крышкой, убавьте огонь и тушите около 10 минут.

Оставшийся крахмал смешайте с 3 столовыми ложками воды, в которой варилось куриное мясо. Добавьте глютамат натрия. Влейте эту смесь в *вок*, перемешайте и тушите до тех пор, пока она не загустеет.

Подавайте, разложив на заранее подогретом керамическом блюде. Отдельно подайте рис, сваренный любым способом, маринованную капусту, салат из овощей по сезону.

# Цыпленок «Тающий снежок»

Это китайское блюдо позволит вам хоть на один вечер уйти от банальных котлет.

**Вам потребуется:**

*250 г свежего куриного мяса (грудки), 4 сырых яичных белка, 6 ст. ложек холодной воды, 2 ст. ложки крахмала, 1 ч. ложка соли, щепотка сахара, 300 г топленого свиного жира (можно заменить растительным маслом), 150 мл основного куриного бульона*[12]*, ½ ч. ложки коньяка, ½ ч. ложки глютамата натрия.*

**Подготовка**

Приготовьте фарш, несколько раз перемолов куриное мясо. Фарш должен быть однородным, как паштет.

Взбейте яичные белки в крепкую пену.

Влейте в куриный фарш 2 столовые ложки холодной воды, тщательно перемешайте. Положите 1 столовую ложку крахмала, перемешайте. Посолите, добавьте сахар и перемешайте. Положите ⅓ часть взбитых яичных белков, очень осторожно перемешайте. Влейте 2 столовые ложки холодной воды, перемешайте. Добавьте оставшуюся часть взбитых яичных белков, осторожно перемешайте.

Разведите 1 столовую ложку крахмала в 2 столовых ложках воды и поставьте около плиты.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте в сковороде *вок* топленый жир (или растительное масло).

Мокрой чайной ложкой берите небольшое количество мясного фарша, стараясь сформировать небольшой шарик, и опускайте в кипящий жир (по 2 – 3 шарика одновременно). Жарьте около 30 секунд, затем переверните и жарьте еще около 30 секунд. Готовые «снежки» выкладывайте на тарелку.

Когда все «снежки» будут готовы, слейте из *вока* жир, оставив чуть больше 1 столовой ложки. Влейте в *вок* бульон, добавьте коньяк и глютамат натрия. Доведите до кипения и влейте разведенный в воде крахмал.

Когда соус загустеет, положите все «снежки», встряхните *вок*, чтобы соус покрыл все мясо, и снова доведите до кипения.

Переложите «снежки» на теплое блюдо и подавайте немедленно.

# Китайские пельмени «Гёза»

Это очень экономное и необыкновенно сытное блюдо, хотя достаточно трудоемкое. Его обычно подают как горячую закуску, но можно подавать и как самостоятельное блюдо. Никто из ваших гостей не сможет угадать, из чего состоит фарш. А принцип «И не вареное, и не жареное» – может ввести в заблуждение даже искушенного кулинара-эксперта!

**Вам потребуется:**

*500 г муки, 2 куриных яйца, холодная вода, щепотка соли, 1 – 1,5 стакана основного куриного бульона[13], 2 – 3 ст. ложки растительного масла для жарки, несколько капель кунжутного масла.*

*Для фарша: 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 250 г жирной свинины (шея, окорок), 1 головка чеснока, 1 кофейная ложка коньяка, щепотка сахара, 1 ч. ложка глютамата натрия, соль по вкусу.*

**Подготовка**

Из муки, яиц, воды и соли замесите упругое тесто. Накройте полотенцем и дайте постоять около 20 минут.

Нарежьте капусту небольшими кусочками и измельчите в блендере или мясорубке. Посолите. Когда капуста пустит сок, поместите всю массу в марлю. Тщательно отожмите влагу. У вас должно получиться не более 250 – 300 г капустной мякоти.

Приготовьте из мяса мелкий фарш, перемолов свинину два раза.

Очистите чеснок и разомните в чесночнице.

Соедините капусту, мясной фарш, коньяк и чеснок. Хорошо перемешайте, добавьте щепотку сахара, глютамат натрия и соль, еще раз перемешайте.

В отдельной кастрюльке разогрейте куриный бульон. Держите рядом с плитой.

**Приготовление**

Раскатайте тесто как на вареники. Рюмкой или специальной формочкой вырежьте кружочки около 6 – 7 см в диаметре. Положите на середину около 1 чайной ложки начинки и слепите обычный вареник. Подсыпьте на стол муки и устанавливайте готовые вареники швом вверх, как лодочки.

В большой чугунной сковороде с крышкой разогрейте растительное масло.

Поместите в сковороду вареники швом вверх и жарьте на небольшом огне до тех пор, пока донышко вареников не станет темно-золотистого цвета.

Влейте столько горячего куриного бульона, чтобы вареники были залиты жидкостью наполовину. На сильном огне доведите до кипения, убавьте огонь, плотно накройте крышкой и тушите до тех пор, пока вся жидкость не впитается. Готовые *Гёза* взбрызните несколькими каплями кунжутного масла.

Подавайте немедленно.

Традиционно *Гёза* подают так. На большое круглое блюдо, которое заранее разогревают и взбрызгивают растительным маслом, укладывают елочкой *Гёза* швом вверх. Вокруг посыпают нарезанный тонкой стружкой огурец или сладкий салатный перец.

# Свиные ребрышки по-китайски

За пределами Китая блюдо под названием *Свиные ребрышки* по популярности уступает, пожалуй, только лапше *Чау Мин*. Поскольку ребра относятся к самым дешевым частям свиной туши, это блюдо возглавляет список так называемых экономных меню.

Подают ребрышки горячими как оригинальную острую закуску. Жарить их можно в духовке, на мангале и даже на костре.

**Вам потребуется:**

*16 – 20 свиных ребрышек, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка измельченного чеснока, 1 маленькая мелко нарезанная луковица, 1 ч. ложка измельченного свежего имбиря, 1 ч. ложка соевого соуса, ½ ч. ложки глютамата натрия, 1 ч. ложка крахмала, 1 куриное яйцо, ½ ч. ложки коньяка, растительное масло для жарки.*

*Для соуса: 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка острого кетчупа, 1 ч. ложка крахмала, 4 ст. ложки воды, 1 ст. ложка соевого соуса, ½ ч. ложки соли, ½ ч. ложки молотого черного перца.*

**Подготовка**

Промойте ребрышки и тщательно срежьте с мяса весь жир. На косточке, которая должна быть не более 7 – 8 см в длину, должна остаться полоска мякоти в палец толщиной. Натрите ребрышки солью.

**Приготовление**

В сковороде *вок* разогрейте 4 столовые ложки растительного масла. Положите чеснок, лук и имбирь и жарьте *методом чау* 30 секунд. Положите ребрышки и жарьте *методом чау* около 1 минуты. Если у вас небольшая сковорода и все ребрышки в нее не помещаются, обжаривайте их порциями, подливая по необходимости растительное масло. Переложите ребрышки на блюдо.

Смешайте в отдельной миске 1 чайную ложку соевого соуса, глютамат натрия, крахмал, взбитое яйцо и коньяк. Обмажьте обжаренные ребрышки и маринуйте в течение 10 минут.

Тщательно протрите сковороду *вок* бумажной салфеткой, смешайте в ней все ингредиенты для соуса и на очень маленьком огне доведите до кипения. Постоянно помешивайте! Как только соус загустеет, положите ребрышки вместе с маринадом и тщательно перемешайте. Увеличьте огонь и тушите ребрышки, постоянно помешивая, около 30 секунд. Переложите ребрышки на отдельную тарелку, а остатки соуса слейте в пиалу или чашку.

На этом этапе ребрышки можно поместить в холодильник и до прихода гостей заняться другими делами.

Разогрейте духовку (190 – 200 ˚С) или гриль, разложите ребрышки на решетке, снизу обязательно поместите противень. Запекайте около 15 – 20 минут, периодически смазывая остатками соуса. Не пересушите!

Готовые ребрышки имеют насыщенный коричневый цвет и пикантный кисло-сладкий вкус. Многие гурманы вместо сахара кладут в соус 2 столовые ложки жидкого светлого меда.

Подавайте немедленно. Есть ребрышки можно руками. В китайских ресторанах это блюдо подают с горячими влажными салфетками для рук.

# Рыба, варенная в чае

Для этого блюда подходят жирная морская рыба типа скумбрии или сардин и обычный черный, без отдушки чай.

Рыбу подают как закуску, предварительно охладив и украсив ломтиками помидоров и свежей зеленью. Или же помещают горячую рыбу на рис, заливают соусом, в котором она тушилась, и подают как второе блюдо.

**Вам потребуется:**

*750 г свежемороженой скумбрии (вес рыбы без головы), 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка с верхом сахара, 1 ст. ложка воды, около 1 л холодной воды, кусочек имбиря величиной с половинку грецкого ореха, 2 пакетика черного чая (сорта «Липтон»).*

**Подготовка**

Промойте рыбу, удалите внутренности. Отрежьте голову и хвост. Нарежьте рыбу кусочками шириной приблизительно 7 см.

Смешайте соевый соус с сахаром и водой.

**Приготовление**

Положите рыбу в неглубокую кастрюлю, залейте холодной водой. Влейте подготовленный соевый соус[14], положите кусочек имбиря (измельчать не нужно!), пакетики чая и доведите до кипения.

Варите на очень слабом огне около 1,5 часа. Когда в кастрюле останется не более 150 мл жидкости, снимите с огня. Дайте рыбе остыть в этом соусе.

Перед подачей на стол аккуратно снимите кожу, удалите хребет, раскройте каждый кусочек рыбы, как книгу, и полейте небольшим количеством образовавшегося соуса.

# Креветки с имбирным вкусом

**Вам потребуется:**

*500 г очищенных крупных креветок, кусочек имбиря величиной с большой зубок чеснока, 3 ч. ложки крахмала, 1 ч. ложка соли, 1 лимон, растительное масло для фритюра.*

**Подготовка**

Промойте креветки под струей холодной воды. Обсушите. Посыпьте тертым имбирем, крахмалом, солью и перемешайте.

Очень острым ножом срежьте с лимона тонкий верхний слой кожицы и нарежьте длинной и очень тонкой лапшой.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте в глубоком казане растительное масло. Положите соль, перемешайте.

Опускайте в кипящее масло по 2 – 3 креветки. Жарьте до золотистого цвета. Старайтесь не пережарить, иначе креветки получатся сухими и невкусными!

Вынимайте креветки из фритюра перфорированной ложкой и тут же помещайте на бумажную салфетку для удаления избытка жира.

Подавайте немедленно, посыпав «лимонной лапшой».

# Тосты с креветками

Эта оригинальная закуска готовится, как и все китайские блюда, очень быстро, но производит среди гостей маленький фурор.

**Вам потребуется:**

*250 г креветок, 1 куриное яйцо, ½ ч. ложки тертого свежего имбиря, ½ ч. ложки соли, 2 ч. ложки коньяка, 2 ч. ложки крахмала, молотый перец чили по вкусу (не обязательно), 6 кусочков тостового хлеба, 1 маленькой пучок петрушки, растительное масло для жарки во фритюре.*

**Подготовка**

Очистите креветки. Если вы используете свежемороженые креветки, тогда их следует полностью разморозить и удалить избыток влаги.

Мелко нарубите креветки и смешайте со взбитый яйцом, тертым имбирем, солью, коньяком, крахмалом и молотым перцем чили.

Разрежьте каждый кусок тостового хлебы по диагонали на две равные части. Намажьте подготовленной креветочной массой и посыпьте нарезанной зеленью петрушки. Ладонью аккуратно придавите креветочный слой, чтобы он надежно склеился с хлебом.

**Приготовление**

Разогрейте в глубокой сковороде или сотейнике растительное масло.

В кипящее масло выкладывайте тосты намазанной стороной вниз и жарьте до золотистого цвета. Затем, перевернув, обжаривайте противоположную сторону.

Подавайте немедленно.

# Закуска из креветок и курицы в кляре

**Вам потребуется:**

*250 г креветок, 250 г сырого куриного мяса (грудки), 4 – 5 тонких ломтиков копченого бекона (или корейки), 250 г муки, 1 неполный стакан теплой воды, 1 ст. ложка растительного масла, 1 сырой яичный белок, соль, молотый перец чили по вкусу, растительное масло для жарки во фритюре.*

**Подготовка**

Очистите креветки. Если вы используете свежемороженые креветки, тогда их следует полностью разморозить и удалить избыток влаги. Если креветки размером со средний зубок чеснока, разрезать их не нужно.

Нарежьте куриное мясо тонкими брусочками величиной с креветку. Смешайте куриное мясо с креветками, посолите, поперчите и отставьте. Нарежьте бекон небольшими кусочками, предварительно удалив кожу.

Просейте в миску муку, влейте теплую воду. Вымешивайте до образования однородного теста. Влейте 1 столовую ложку растительного масла, посолите, поперчите и дайте постоять не менее 30 минут.

Взбейте яичный белок в крепкую пену. Перед самым началом жарки влейте взбитый белок в тесто и очень аккуратно перемешайте.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте масло для фритюра.

Возьмите в щепоть кусочек курицы, креветку, ломтик бекона, слегка сожмите, чтобы все компоненты как бы приклеились друг к другу. Обмакните в кляр и обжарьте до светло-золотистого цвета на среднем огне. Если вам покажется, что обжаренный кусочек получился слишком маленьким, тогда возьмите для одной порции 2 кусочка курицы, 2 креветки и 1 кусочек бекона. Но большие порции делать не стоит – они могут плохо прожариться! Выложите на бумажную салфетку, чтобы удалить избыток жира. Отставьте.

Перед самой подачей на стол максимально разогрейте масло для фритюра. Еще раз обжарьте кусочки готовой закуски в течение нескольких секунд. Больше 2 – 3 кусочков жарить не следует. Такое повторное обжаривание обеспечит необыкновенно вкусную хрустящую корочку на поверхности закуски.

Подавайте немедленно с любым из приведенных ниже соусов.

Для **имбирно-соевого соуса** смешайте 100 мл соевого соуса с 1 чайной ложкой очень мелко натертого свежего имбиря.

Для **острого соевого соуса** смешайте 100 мл соевого соуса с 2 чайными ложками острого соуса «Чили» (можно заменить соусом «Табаско»).

Для **соуса из черной фасоли и коньяка** смешайте 1 тщательно размятую столовую ложку консервированной темной фасоли (без жидкости) с солью по вкусу, 3 столовыми ложками китайской водки (или коньяка), 1 чайной ложкой сахара и несколькими каплями кунжутного масла. Такой соус прекрасно сочетается с крабовым мясом, варенной на пару рыбой, креветками.

# Глава 8
# Рис в китайской кухне

Рис в Китае выращивают с незапамятных времен. Древняя китайская поговорка гласит: «Рис бережет желудок, укрепляет здоровье и изгоняет из тела болезнь». В настоящее время под посевы риса выделена пятая часть всех пахотных угодий страны. В Китае известно более 40 тысяч видов и сортов риса. Тем не менее все они относятся к двум основным разновидностям – индийской и японской. Существует, правда, еще индонезийская разновидность риса. Но доля ее незначительна.

Рис в Китае – не только основной продукт питания. Из него изготавливают рисовую водку, лапшу, уксус, сладости, пекут особые лепешки, заменяющие во многих регионах хлеб. Рисовая мука входила в состав первоклассной пудры, которую очень ценили европейские модницы. Из рисовой соломы плетут циновки, делают обувь, шляпы и зонты, а также очень прочную и тонкую бумагу, а рисовую шелуху используют при упаковке хрупких изделий из китайского фарфора.

Питательная ценность риса огромна. И в этом он уступает разве что пшенице. Но по урожайности рису нет равных среди всех зерновых культур. Во многих регионах Китая собирают по два урожая риса в год!

Выращивание риса – занятие крайне трудоемкое и очень кропотливое. С древнейших времен все операции выполнялись вручную. Может быть, именно выращивание риса сформировало характер всей нации, о трудолюбии и терпении которой созданы легенды. Так, завтрак по-китайски – *цзао-фань*, что буквально переводится как *ранний рис*. Обед – *у-фань – полуденный рис*. А ужин – *вань-фань – поздний рис*. О человеке, потерявшем работу, в Китае говорят буквально следующее: «Он разбил свою чашку для риса…»

Следует сразу отметить, что способы приготовления китайского риса в корне отличаются от тех, которые приняты на Среднем и Ближнем Востоке. Китайцы едят рис, как, впрочем, и все остальное, палочками. Именно поэтому китайский рис слегка клейкий, но каждая рисинка внутри плотная.

Для приготовления блюд китайской кухни не подходит пропаренный рис либо так называемый рис быстрого приготовления. Желательно купить любой высококачественный длиннозерный рис, например *жасмин* или *индика*. Эти сорта риса без особого труда можно найти на полках наших магазинов.

Рис сорта **жасмин**. Этот ароматный снежно-белый длиннозерный рис выращивают в Таиланде. Рис *жасмин* имеет тонкий, почти молочный аромат и идеально подходит для пряных и экзотических блюд восточной кухни. Следует отметить, что при тепловой обработке зерна этого риса немного слипаются, но все же сохраняют свою идеальную форму.

Рис сорта **индика**. Этот сорт риса универсален. Его можно использовать для приготовления разнообразных блюд восточной кухни. Белые длинные зерна *индики* при варке не слипаются.

Китайцы варят рис в тяжелых чугунных или алюминиевых казанах. Округлая форма дна обеспечивает равномерное распределение жара и не позволяет рису подгореть. В Китае существует древняя традиция: если гости задерживаются или трапеза по какой-то причине откладывается, казанок с рисом ставят на очень-очень маленький огонь (но не более чем на 45 минут). Если оставить рис «мерзнуть», он застынет и превратится в несъедобный ком. Разогревать и тем более ковырять палочками такой неаппетитный рис никто не будет.

Китайская традиция предписывает промывать рис ровно в девяти водах. А что касается пропорции рис – вода, тут мнения резко расходятся. Многие опытные хозяйки, которые варят рис для своей семьи несколько раз в день, делают это на глазок. Другие опускают в казан с рисом руку и наливают воду, пока она не коснется верхних косточек пальцев. По-видимому, следует рекомендовать традиционную пропорцию, принятую на всем Востоке, – одна мера риса на полторы меры воды.

В Китае варят рис так. Сначала плотно закрытый казан с рисом ставят на очень сильный огонь и дают быстро и энергично закипеть. Затем крышку снимают, огонь убавляют и ждут, когда вода почти полностью испарится, а на поверхности риса появятся характерные пузырьки. Потом опять закрывают казан крышкой, убавляют огонь до минимума и варят еще около 15 минут.

# Рисовый отвар

Китайцы очень любят такой рис. Считается, что рисовый отвар очень полезен маленьким детям, а также больным, страдающим различными желудочными заболеваниями. Но это еще не все. Помните принцип – на кухне ничего не должно пропадать! Отвар же – прекрасный способ использовать не съеденный за обедом и остывший рис.

Такой отвар можно готовить как из сырого, так и из вареного риса. При этом важно соблюдать следующие пропорции: на ½ стакана сырого риса берется 6 стаканов холодной воды, на 2 стакана вареного риса – 5 стаканов воды.

**Вам потребуется:**

*100 г риса, 1,5 л воды.*

**Приготовление**

Хорошо промойте рис. Залейте холодной водой. Доведите до кипения и варите около 2,5 часа.

В Китае очень любят перекусывать таким рисом. Его разливают в пиалы, как суп. Едят с соевым соусом, маринованной капустой.

Если у вас нет особых проблем с желудком, можно несколько разнообразить этот рецепт. Так, за 10 минут до окончания варки положите сверху маленькие кусочки сырой куриной грудки, грибов, любых овощей или просто посыпьте петрушкой.

Подавать такой рис следует немедленно.

# Жареный рис

Это блюдо непременно присутствует в меню всех без исключения китайских ресторанов, от самых фешенебельных до самых скромных и крошечных. Его без труда можно приготовить дома.

**Вам потребуется:**

*450 г длиннозерного риса, 900 мл воды, 3 ст. ложки растительного масла, щепотка соли, ¼ ч. ложки глютамата натрия.*

**Подготовка**

Хорошо промойте рис.

**Приготовление**

Влейте в сковороду *вок* или казан 900 мл холодной воды, положите рис и быстро доведите до кипения. Варите около 5 – 7 минут или до тех пор, пока рис полностью не впитает всю воду. Обсушите рис, разложив его на кухонном полотенце.

Разогрейте в глубокой сковороде или *воке* растительное масло. Обжаривайте рис *методом чау*, непрерывно помешивая, около 1 минуты. Посолите, посыпьте глютаматом натрия и жарьте еще около 1 минуты.

Этот рис можно подавать вместо хлеба к любому мясному или овощному блюду китайской кухни. Но он хорош и как самостоятельное блюдо с маринованной капустой, овощным салатом или просто с соевым соусом.

# Рис со сладким перцем

Этот рис превосходный гарнир к любому мясу, приготовленному *методом чау*. Но он хорош и сам по себе. Это прекрасное вегетарианское блюдо.

**Вам потребуется:**

*175 г длиннозерного риса, 1 сладкий перец средней величины зеленого цвета, 1 сладкий перец средней величины красного цвета, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, щепотка соли, щепотка молотого черного перца, ½ ч. ложки кунжутного масла.*

**Подготовка**

Сварите рис обычным способом. Охладите.

Нарежьте весь перец маленькими аккуратными кубиками. Нарежьте лук кубиками.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте сковороду *вок*. Влейте растительное масло. Положите лук и жарьте, непрерывно помешивая, около 30 секунд.

Положите весь перец и продолжайте жарить еще около 20 – 30 секунд.

Вмешайте рис, влейте соевый соус, продолжайте жарить, непрерывно помешивая, около 30 секунд. Посолите, поперчите, взбрызните кунжутным маслом и еще раз хорошо перемешайте.

Подавайте.

# Вегетарианский рис

**Вам потребуется:**

*500 г риса, 50 г китайских сухих грибов, 150 мл воды, 1 среднего размера лук-порей, 250 г молодой стручковой фасоли, 250 г моркови, 4 стебля сельдерея, 100 г ростков сои, 2 измельченных зубка чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, соль по вкусу, 1 ч. ложка измельченного свежего имбиря.*

**Подготовка**

Сварите рис обычным способом. Разложите на большом блюде, дайте остыть и подсохнуть.

Замочите грибы в горячей воде на 30 минут. Затем ножки удалите, а шляпки нарежьте тонкими полосками. Воду, в которой вымачивались грибы, не выливайте, она еще пригодится.

Нарежьте белую часть лука-порея кольцами, стручки фасоли кусочками, морковь тонкими брусочками, а сельдерей тонкими ломтиками. Промойте ростки, удалите коричневые хвостики.

Смешайте растительное и кунжутное масло.

Добавьте соевый соус в воду, в которой вымачивались грибы.

**Приготовление**

Разогрейте чугунную сковороду или *вок*, влейте масло. Положите соль, перемешайте. Положите имбирь, перемешайте. Положите чеснок и, непрерывно мешая, жарьте 30 секунд.

Положите грибы, лук-порей, фасоль, морковь и сельдерей и, непрерывно мешая, жарьте около 2 минут. Положите ростки, перемешайте и жарьте еще около 1 минуты.

Всыпьте рис, перемешайте. Залейте рис грибной водой с соевым соусом. Тщательно перемешайте, хорошо прогрейте и подавайте.

# «Бесценный» рис

**Вам потребуется:**

*500 г готового вареного риса, 200 г нежирной свинины, 100 г креветок, 100 г грибов (можно свежих шампиньонов), 3 куриных яйца, щепотка соли, 3 – 4 ст. ложки растительного масла для жарки, 4 пера зеленого лука, нарезанных кусочками, 1 ч. ложка глютамата натрия.*

**Подготовка**

Свинину, креветки и грибы нарежьте маленькими одинаковыми кубиками. Поместите на отдельные тарелочки и поставьте около плиты.

Взбейте яйца, добавив немного соли.

**Приготовление**

Влейте в сковороду 1 столовую ложку растительного масла и обжарьте свинину *методом чау* около 1 минуты. Переложите мясо в отдельную миску.

Влейте в сковороду еще 1 столовую ложку растительного масла и обжарьте креветки *методом чау* около 30 секунд.

Положите в сковороду грибы (долейте, если нужно, немного масла). Как только грибы пустят сок, верните в сковороду мясо, накройте крышкой и тушите до тех пор, пока вся жидкость не испарится. Хорошо перемешайте.

Долейте оставшееся масло, перемешайте. Положите зеленый лук, перемешайте. Положите весь рис, перемешайте, посыпьте глютаматом натрия и жарьте *методом чау* до тех пор, пока рис не станет розовато-желтого цвета.

Залейте рис взбитыми яйцами. Увеличьте огонь и жарьте до тех пор, пока яйца не свернутся и блюдо не станет сухим.

Подавайте с маринованной капустой, салатом из редьки или свежими огурцами.

# Глава 9
# Китайская лапша

Китайская кухня приобрела мировую известность прежде всего благодаря десяткам тысяч эмигрантов из Юго-Восточной Азии, которые после окончания Второй мировой войны нескончаемым потоком хлынули на Запад. Места компактного проживания китайцев на окраинах Нью-Йорка, Лондона, Сан-Франциско и других крупных мегаполисов стали называться Чайна-таун. Именно там и появились первые крошечные кафе и закусочные, где за несколько монеток можно было в любое время суток купить пиалу горячей и очень сытной китайской лапши. Отсюда и название у таких кафе-закусочных «Нудл-хауз», что можно перевести с английского как «Лапшевная» (по аналогии с Блинной и Пельменной).

Как в самом Китае, так и за его пределами существует бесчисленное количество разновидностей китайской лапши. Давайте рассмотрим некоторые из них.

**Яичная лапша** расфасовывается в пакеты по 0,5 кг. В каждом пакете по 7 – 8 пучков лапши, свернутых в спирали. Для того чтобы правильно приготовить такую лапшу, нужно на 10 минут замочить несколько сухих пучков в горячей воде и уже затем варить в большом количестве кипящей воды.

**Рисовая лапша.** Для того чтобы правильно приготовить такую лапшу, нужно замочить ее на 30 минут в холодной воде. Более широкую и толстую лапшу следует замачивать дольше (до 1 часа). Затем лапшу нужно опустить в кипящую воду и варить от 6 до 10 минут и более (в зависимости от сорта). После 6 минут варки следует пристально следить за лапшой и все время пробовать, чтобы не переварить. Как только лапша сварилась, ее нужно откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

**Рисовая вермишель.** Это очень тонкая лапша, не требующая предварительного замачивания. Ее следует варить не более 2 – 3 минут в кипящей воде. В некоторых рецептах рисовая вермишель используется в качестве своеобразного украшения для блюда. Для этого небольшие порции сырой вермишели быстро обжаривают во фритюре. Когда лапша становится белой и раздувается, ее сразу же вынимают из масла и помещают на бумажное полотенце, чтобы удалить избыток жира.

**Целлофановая лапша.** Тонкие прозрачные нити этой лапши изготавливают из фасолевого крахмала. Такую лапшу еще называют *серебряными нитями*, *фасолевыми нитями* или

*прозрачной лапшой*. Эту лапшу следует замочить в горячей воде на 20 минут, а затем варить около 15 минут. Для украшения ее можно жарить, как и рисовую вермишель.

Древняя китайская традиция запрещает ломать лапшу перед варкой. Существует поверье, что это сокращает жизнь!

Многие хозяйки в Китае и за его пределами предпочитают готовить лапшу дома, тем более что сделать это совсем не сложно. Поверьте, свежеприготовленная яичная лапша по вкусу не идет ни в какое сравнение с покупной лапшой из супермаркета. Тем не менее, если у вас нет времени возиться с тестом, вы можете без ущерба заменить лапшу тонкими итальянскими спагетти.

Чтобы правильно приготовить лапшу, необходимо знать несколько секретов.

• Свежеприготовленную лапшу нужно опустить в кипящую воду и сразу же хорошо перемешать, иначе она слипнется. После этого нужно максимально увеличить огонь. Когда вода закипит, долить холодной воды, снова довести до кипения, опять долить холодной воды и опять довести до кипения. Лапша готова.

• Если у вас сухая лапша, купленная в магазине, ее необходимо опустить в горячую, а не кипящую(!) воду. Как только вода закипит, влить холодную воду. Повторить эту операцию дважды.

# Яичная лапша по-домашнему

Это блюдо еще называют *лапша со скалки.* Для ее приготовления требуется совсем немного времени и… некоторая ловкость рук!

**Вам потребуется:**

*4 яйца, ½ ч. ложки соли, мука.*

**Приготовление**

Возьмите 4 яйца, смешайте с солью и таким количеством муки, какое потребуется для приготовления упругого, плотного теста. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не получится гладким и блестящим.

Распределите муку по поверхности стола. Раскатайте тесто в тонкий аккуратный блин. Все время подсыпайте муку, чтобы тесто не прилипло к столу. Традиционно китайские хозяйки раскатывают тесто вперед (от себя).

Теперь хорошо обсыпьте скалку мукой и накрутите на нее по спирали тесто.

Если вы собрались варить лапшу немедленно, тогда доведите до кипения воду в широкой кастрюле. Возьмите в левую руку скалку с тестом, а в правую острый нож. Вращайте скалку с тестом и срезайте ножом тонкие полоски лапши прямо в кипящую воду. Старайтесь срезать спирали как можно длиннее и тоньше.

Если вы не собираетесь варить лапшу немедленно, тогда срезайте спирали прямо на посыпанный мукой стол. Затем хорошо перемешайте, слегка припудрите мукой и накройте влажным полотенцем.

Если вы не уверены, что у вас получится подобная манипуляция, тогда просто сложите подсохший пласт теста в несколько слоев и острым ножом нарежьте тонкую лапшу, постоянно пересыпая ее мукой, чтобы не слипалась. Перед варкой лишнюю муку тщательно стряхните.

Еще одна тонкость. **Китайцы никогда не варят лапшу или рис в бульоне или супе!** И рис, и лапша сначала отвариваются отдельно в воде, раскладываются по порционным мисочкам или пиалам, а уже затем заливаются очень горячим супом или бульоном.

# Лапша «И фу»

**Вам потребуется:**

*4 куриных яйца, 1 ч. ложки глютамата натрия, 1 ч. ложка соли, пшеничной муки, 500 мл основного куриного бульона*[15]*, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 кг топленого свиного жира (при жарке во фритюре уйдет не более 100 г), 100 г сахара, 1 ст. ложка уксуса.*

**Подготовка**

Смешайте яйца с ½ чайной ложки глютамата натрия, ½ чайной ложки соли и таким количеством просеянной пшеничной муки, какое потребуется для приготовления упругого плотного теста. Замесите тесто, затем раскатайте в тонкую лепешку и приготовьте лапшу указанным ранее способом[16].

Добавьте в бульон соевый соус и оставшиеся части глютамата натрия и соли.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте в глубоком казане свиной жир.

Опустите лапшу и жарьте, пока она не всплывет. Затем переложите в кастрюлю, залейте бульонной смесью и томите на очень маленьком огне до тех пор, пока лапша не станет мягкой.

Переложите на блюдо и подавайте. Сахар и уксус подаются отдельно.

# Лапша с цыпленком

Для этого блюда вместо куриного мяса можно взять вареное мясо индейки, нежирную свинину, мясо кролика и т. д.

**Вам потребуется:**

*500 г вареного куриного мяса (желательно грудки), 1 небольшая луковица, 100 г сухих китайских грибов, щепотка соли, 3 пера зеленого лука, 150 г лапши, 2 ст. ложки соевого соуса, растительное масло для жарки во фритюре.*

**Подготовка**

Замочите грибы на 20 минут в горячей воде, затем удалите твердые ножки, а шляпки нарежьте тонкие длинными полосками.

Нарежьте куриное мясо брусочками и слегка посолите.

Нарежьте репчатый лук полукольцами, перья зеленого лука разрежьте на 3 – 4 части.

**Приготовление**

Сварите лапшу в большом количестве воды. Затем воду слейте, а лапшу обсушите на кухонном полотенце.

Хорошо разогрейте в глубоком казане или сковороде *вок* растительное масло. Положите лапшу в специальную металлическую корзинку и жарьте во фритюре около 3 – 4 минут. Лапша должна приобрести приятный золотистый цвет. Переложите готовую лапшу на блюдо.

Слейте избыток масла, оставив в *воке* не более 2 столовых ложек. Еще раз разогрейте масло, положите репчатый лук и жарьте *методом чау* около 30 секунд. Добавьте куриное мясо, перемешайте и жарьте еще 30 секунд. Залейте соевым соусом. Добавьте грибы, жарьте, непрерывно мешая, еще около 3 минут.

Выложите содержимое *вока* на лапшу, посыпьте зеленым луком и подавайте.

# Хрустящая лапша

Это необычное блюдо станет еще более эффектным, если перед подачей на стол его украсить нарезанными ломтиками «мраморных» яиц[17].

**Вам потребуется:**

*500 г яичной лапши (или тонких итальянских спагетти), 125 г китайской капусты, 1 небольшая луковица, 200 г вареного окорока, 2 стакана растительного масла (или смалец) для жарки, 1 ст. ложка соевого соуса, соль по вкусу.*

**Подготовка**

Сварите лапшу и, слив воду, промойте под струей холодной воды. Разложите на кухонном полотенце, чтобы удалить избыток влаги.

Нарежьте капусту тонкими длинными полосками, лук – полукольцами, вареный окорок – тонкими брусочками.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте в казане или сковороде *вок* растительное масло.

Поместите лапшу в металлическую корзинку, предназначенную для жарки во фритюре, и жарьте до золотистого цвета (около 5 минут). Переложите на большое блюдо.

Слейте избыток масла из *вока*, оставив не более 2 столовых ложек.

Положите капусту, быстро перемешайте и жарьте *методом чау* около 30 секунд.

Положите лук, перемешайте и продолжайте жарить около 20 секунд.

Положите окорок, перемешайте. Влейте соевый соус, перемешайте и тут же выложите эту смесь на лапшу.

Подавайте немедленно.

# Китайская лапша «Чау Мин»

Из всех способов приготовления лапши *Чау Мин* наиболее популярен на Западе. Этот классический рецепт хорош тем, что предполагает использование продуктов, оставшихся после предыдущей трапезы. Освойте это блюдо, и вы увидите, что даже банальную лапшу можно сделать настоящей королевой праздничного стола!

**Вам потребуется:**

*500 г яичной лапши (или тонких итальянских макарон), 100 г грибов (можно шампиньонов), 3 – 4 пера зеленого лука, 250 г ветчины (или нежирной буженины), 150 г вареной курицы без кожи и костей, 200 г свежей китайской капусты, 1 небольшой сладкий перец красного цвета, 250 г свежих ростков сои или фасоли (не обязательно), 1 ч. ложка крахмала, 2 ст. ложки холодной воды, 3 ст. ложки соевого соуса, щепотка сахара, 1 ч. ложка глютамата натрия, ½ ч. ложки кунжутного масла, щепотка молотого черного перца, 3 ст. ложки растительного масла, щепотка соли, 2 измельченных зубка чеснока, ½ ч. ложки измельченного свежего имбиря, ½ стакана зеленого горошка (можно консервированного или замороженного), 1 ч. ложка коньяка, ½ стакана орехов кешью, 200 мл куриного бульона.*

**Подготовка**

Сварите лапшу в большом количестве слегка подсоленной воды. Откиньте на дуршлаг, промойте под струей холодной воды и обсушите на кухонном полотенце. Затем разделите лапшу на две равные части.

Нарежьте очень тонко грибы. Разрежьте перышки зеленого лука на 3 – 4 части.

Нарежьте ветчину и куриное мясо одинаковыми тонкими полосками, китайскую капусту – тонкими ломтиками, сладкий перец – тонкими дольками.

Если вы решили использовать ростки, промойте их и удалите хвостики.

Смешайте крахмал с водой, соевым соусом, сахаром, глютаматом натрия, кунжутным маслом и молотым черным перцем. Поставьте около плиты.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте сковороду *вок*, влейте растительное масло и обжарьте в течение 1 – 2 минут сначала одну порцию лапши, затем другую, непрерывно помешивая. Это делается для того, чтобы обеспечить равномерное прожаривание большого количества лапши. Переложите лапшу на большое плоское блюдо.

Разогрейте в *воке* остатки растительного масла. Положите соль, чеснок и имбирь, быстро перемешайте. Положите ветчину, перемешайте. Положите куриное мясо, перемешайте. Если вы используете замороженный зеленый горошек, тогда кладите его сразу за мясом, если консервированный, тогда он должен попасть на сковороду в самый последний момент.

Полейте коньяком, перемешайте и добавляйте в сковороду последовательно ростки, китайскую капусту, грибы, сладкий перец, зеленый лук, орехи. Жарьте *методом чау*. Непрерывно мешайте!

Залейте куриным бульоном. Сразу же накройте крышкой и тушите около 3 минут. Снимите крышку и жарьте еще около 30 секунд.

Залейте крахмальной смесью. Как только соус загустеет, быстро снимите с огня и вылейте на лапшу.

Подавайте немедленно.

Этот рецепт допускает и приветствует любую импровизацию! Вместо курицы вы можете взять говядину, свинину, любые морепродукты (креветки, мясо краба и т. д.). А к овощам добавить цветную или обычную белокочанную капусту, черенковый сельдерей. При этом один продукт вовсе не исключает другой. Кто сказал, что сочетание курица – креветки – орехи – это не вкусно?! Предлагаем убедиться в этом самостоятельно.

# Лапша «10 красавиц»

Этот рецепт по исполнению полностью повторяет предыдущий. Но в состав этой лапши по традиции должно входить 10 видов различных овощей по сезону и вашим возможностям.

Можете сделать эту лапшу чисто вегетарианской. Тогда следует исключить мясо и рыбу и подготовить для жарки *методом чау* морковь, цветную капусту, белокочанную капусту, стручковую фасоль, грибы, лук, сладкий перец, горошек, огурцы, перец чили и т. д.

Кроме того, в состав этого блюда обязательно входят орехи (кешью или арахис), которые нужно заранее обжарить. Орехами посыпают уже готовое блюдо.

Итак, возьмите не более 100 г каждого овоща и обязательно нарежьте тонкими аккуратными полосками (это касается и цветной капусты). Поставьте мисочки с подготовленными овощами около плиты и приступайте к жарке *методом чау*, начиная с самого твердого овоща.

При приготовлении этого блюда нужно знать один маленький секрет. Обжарив 2 – 3 порции овощей, переложите их со сковороды на отдельную тарелку и начните весь процесс сначала. Таким образом весь объем овощей вы обжарите в несколько приемов. Когда все овощи будут обжарены, верните их на сковороду, осторожно перемешав, залейте куриным бульоном и тушите около 2 минут. Затем загустите крахмалом. После чего залейте подготовленным соусом уже обжаренную лапшу, посыпьте орехами и подавайте немедленно.

Эту лапшу можно украсить дольками «мраморных» яиц[18].

# Лапша с креветками и свининой «Ло Мин»

**Вам потребуется:**

*6 сухих черных грибов, 250 г свежемороженых креветок, 2 ч. ложки крахмала, 250 г нежирной свинины, 500 г китайской капусты, ¼ стакана куриного бульона (или воды), 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка соли, 1 небольшой пучок свежего шпината (не обязательно), ¼ стакана растительного масла, ¼ стакана орехов кешью, 250 г целлофановой лапши.*

**Подготовка**

Замочите сухие грибы на 20 – 30 минут в теплой воде. Затем хорошо отожмите и нарежьте очень тонкими полосками.

Разморозьте креветки, обсушите и обваляйте в крахмале.

Нарежьте свинину очень тонкими узкими полосками.

Нашинкуйте китайскую капусту.

Добавьте в бульон соевый соус и соль и поставьте около плиты.

Промойте шпинат и удалите твердые стебли. Если листья очень крупные, порвите их на кусочки.

**Приготовление**

Хорошо разогрейте сковороду *вок*, влейте 2 столовые ложки растительного масла и положите креветки. Жарьте, непрерывно помешивая, 30 – 40 секунд или до тех пор, пока креветки не покроются розовой аппетитной корочкой. Затем переложите на отдельную тарелку.

Добавьте в *вок* немного масла, положите свинину и жарьте *методом чау* около 40 секунд, непрерывно помешивая. Положите орехи, перемешайте и жарьте около 20 секунд. Положите грибы, перемешайте и продолжайте жарить еще около 20 секунд. Положите китайскую капусту, перемешайте и жарьте еще около 30 секунд.

Залейте бульонной смесью, перемешайте. Положите лапшу, перемешайте. Положите шпинат, перемешайте. Тушите около 40 секунд, постоянно помешивая.

Переложите на плоское блюдо, украсьте креветками.

Подавайте.

# Глава 10
# Суп в китайской кухне

Китайские супы можно разделить на две большие группы. К первой группе относятся прозрачные, или легкие, супы. Для таких супов специально варится основной куриный или рыбный бульон. Остальные ингредиенты (овощи, мясо или рыбу) готовят отдельно и перед подачей просто заливают готовым бульоном. Исключение составляют такие нежные ингредиенты, как шпинат или сырые яйца. Рис и лапшу также варят отдельно. Но некоторые рецепты предусматривают прогревание лапши или риса в бульоне непосредственно перед подачей на стол.

По традиции прозрачный суп подают в перерыве между основными блюдами, поскольку считается, что он способствует улучшению пищеварения. Именно такие легкие супы являются неотъемлемой составляющей праздничного или банкетного меню. Китайцы полагают, что пить минеральную воду или соки во время еды очень вредно.

Ко второй группе относятся густые, или тяжелые, супы, которые напоминают популярные во многих европейских кухнях овощные или мясные рагу. Такой суп сам по себе уже целый обед, поэтому других блюд во время трапезы не подают. Готовят густые супы преимущественно в северных и северо-западных провинциях Китая, где сырой и холодный климат заставляет жителей питаться более калорийной пищей. Для такого тяжелого супа овощи и мясо варят вместе. Затем овощи разминают в пюре, а мясо режут мелкими кусочками. После чего все опять прогревают, добавляют еще несколько компонентов, например заранее отваренный рис. Едят супы при помощи небольших ложек. Однако этикет допускает использование… все тех же палочек! Как это возможно? Очень просто – все плотные ингредиенты вылавливают с помощью палочек, а жидкость просто выпивают, как чай!

# Основной куриный бульон

**Вам потребуется:**

*250 г куриных костей, обрезков и т. д. (можно использовать лапки, потроха, шейки), 250 г нежирной свинины (подойдут обрезки, жилки, мелкие косточки и ребрышки), 1 л воды, 1 луковица, 1 маленький корень сельдерея, 2 тонких ломтика имбиря, 10 горошин черного перца, 1 пучок петрушки.*

**Подготовка**

Промойте куриные и свиные кости и обрезки. Тщательно срежьте весь жир!

Очистите лук и сельдерей.

**Приготовление**

Положите кости и обрезки в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения и, сняв пену, варите на маленьком огне примерно 15 минут.

Положите остальные ингредиенты и варите на очень небольшом огне от 45 минут до 1 часа или до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится вдвое.

Мясо, кости и овощи удалите, а полученный бульон тщательно процедите в отдельную кастрюльку, сняв с поверхности весь жир.

# Основной рыбный бульон

Рыбный бульон – основа всех рыбных блюд в китайской кухне.

**Вам потребуется:**

*500 – 700 г рыбных голов, хвостов, хребтов и т. д., 2 л воды, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 10 горошин черного перца, 1 пучок кинзы.*

**Подготовка**

Промойте рыбные головы, хвосты, хребты.

Очистите овощи.

**Приготовление**

Положите подготовленные продукты, черный перец и зелень кинзы в кастрюлю, залейте холодной водой и на сильном огне доведите до кипения. Снимите пену и варите на слабом огне около 30 минут.

Готовый бульон тщательно процедите в отдельную кастрюлю.

Внимание! Такой бульон готовить долго нельзя – от длительной варки он начинает горчить!

# Томатный суп с яичными хлопьями

**Вам потребуется:**

*1,5 л основного куриного бульона*[19]*, 200 г свежих помидоров, 2 ч. ложки крахмала, 4 ст. ложки холодной воды, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, ½ ч. ложки глютамата натрия, ½ ч. ложки молотого черного перца, 2 куриных яйца.*

**Подготовка**

Доведите бульон до кипения.

Снимите с помидоров кожицу. Для этого опустите помидоры на несколько секунд в кипящую воду. Нарежьте мелкими кубиками.

Смешайте крахмал с водой, сахаром, солью, глютаматом натрия и молотым черным перцем.

Взбейте яйца, как для омлета.

**Приготовление**

В кастрюлю с кипящим бульоном положите помидоры, накройте крышкой и варите около 3 минут на слабом огне.

Влейте крахмальную смесь и перемешивайте до тех пор, пока жидкость не загустеет. Максимально убавьте огонь.

При непрерывном помешивании влейте струйкой взбитые яйца. Не давайте жидкости бурно кипеть!

Как только яйца начнут образовывать длинные хлопья, снимите кастрюлю с огня.

Разлейте суп по отдельным пиалам. Не забудьте подать маленькую фарфоровую ложку.

# Рисовый суп с яичными кубиками

**Вам потребуется:**

*1,5 л основного куриного бульона*[20]*, 2 куриных яйца, ½ ч. ложки сахара, 1 ч. ложка соли, ½ ч. ложки молотого черного перца, 2 пера зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г вареного риса.*

**Подготовка**

Смешайте яйца с сахаром, солью, молотым черным перцем и мелко нарезанным зеленым луком.

Доведите бульон до кипения.

**Приготовление**

Разогрейте в сковороде растительное масло. Влейте яичную смесь и приготовьте омлет обычным способом. Переложите омлет на тарелку и, когда он слегка остынет, нарежьте мелкими кубиками.

Прогрейте вареный рис в кипящем бульоне.

В суповые чашки или пиалы налейте бульон с рисом, сверху украсьте его яичными кубиками и подавайте.

# Куриный суп со сладкой кукурузой

**Вам потребуется:**

*1,5 л основного куриного бульона[21], 200 г вареной куриной грудки, кусочек имбиря величиной с зубок чеснока, 1 ч. ложка крахмала, 2 ст. ложки холодной воды, 1 куриное яйцо, 1 банка консервированной сладкой кукурузы, 1 ч. ложка коньяка, ½ ч. ложки глютамата натрия, соль по вкусу.*

**Подготовка**

Доведите бульон до кипения.

Нарежьте мясо очень маленькими кубиками. Измельчите имбирь.

Разведите крахмал в холодной воде и поставьте около плиты.

Взбейте яйцо, как для омлета.

**Приготовление**

В кипящий бульон положите куриное мясо и измельченный имбирь. Перемешайте. Доведите до кипения.

Положите кукурузу. Перемешайте. Доведите до кипения.

Влейте коньяк и посыпьте глютаматом натрия. Перемешайте. Попробуйте и, если нужно, посолите по вкусу[22].

Влейте разведенный в воде крахмал. Перемешивайте до тех пор, пока бульон не загустеет.

Влейте тонкой струйкой взбитое яйцо. Перемешивайте до тех пор, пока не образуются хлопья.

Разлейте по пиалам и подавайте.

# Суп с куриной печенью

**Вам потребуется:**

*1 л основного куриного бульона*[23]*, 100 г свежей куриной печени, 1½ ст. ложки воды, 1 ч. ложка крахмала, 150 г свежего шпината, ½ ч. ложки глютамата натрия, 1 ч. ложка соевого соуса.*

**Подготовка**

Доведите бульон до кипения.

Хорошо промойте печень и нарежьте тонкими ломтиками.

Разведите в воде крахмал и смешайте с ломтиками печени.

Нарежьте шпинат небольшими кусочками.

**Приготовление**

В кипящий бульон добавьте глютамат натрия и соевый соус. Попробуйте и, если нужно, слегка посолите. Не забывайте, что глютамат натрия и соевый соус сами по себе соленые.

Положите куриную печень, перемешайте и варите около 3 минут.

Добавьте шпинат, перемешайте и, как только суп закипит, снимите с огня.

Разлейте по отдельным пиалам. Не забудьте подать маленькую фарфоровую ложку.

# Суп из свинины с огурцом

Этот суп особенно вкусен в холодный зимний вечер. Китайские хозяйки верят, что приготовленный с любовью суп способен согреть не только тело, но и душу.

**Вам потребуется:**

*1 л основного куриного бульона*[24]*, 200 г постной свиной мякоти, 3 свежих огурца, 1 луковица, 1 ст. ложка соевого соуса, соль и молотый черный перец по вкусу.*

**Подготовка**

Доведите бульон до кипения.

Нарежьте мясо очень тонкими полосками.

Очистите огурцы от кожицы и нарежьте тонкими кружочками.

Нарежьте лук тонкими полукольцами.

**Приготовление**

В кипящий бульон влейте соевый соус, положите лук и мясо. Варите под крышкой около 10 минут.

Положите в кипящий суп кружочки огурцов, соль, молотый черный перец и варите еще около 30 секунд.

Разлейте по отдельным пиалам и подавайте.

# Суп-лапша с капустой и свининой

Этот суп во всех ресторанных меню называется *длинным*, так как в его состав входит нарезанная тонкими длинными полосками свежеприготовленная лапша.

**Вам потребуется:**

*250 г нежирной свиной мякоти, 2 луковицы, 250 г белокочанной капусты, 125 г яичной лапши (желательно домашней), 1 ст. ложка растительного масла, 2 л основного куриного бульона*[25]*, щепотка соли, 1 маленький пучок свежей зелени петрушки.*

**Подготовка**

Нарежьте свинину очень тонкими полосками. Китайцы называют такие полоски *спичками*.

Нарежьте лук тонкими полукольцами.

Нашинкуйте капусту как можно тоньше.

Сварите лапшу, откиньте на дуршлаг и промойте горячей водой.

**Приготовление**

В глубокой сковороде или *воке* разогрейте растительное масло и обжарьте мясо *методом чау* в течение 1 минуты. Добавьте капусту, перемешайте и жарьте еще около 30 секунд.

Влейте бульон, перемешайте. Положите лук, доведите до кипения, максимально уменьшите огонь и варите под крышкой около 10 – 15 минут. Попробуйте и, если нужно, посолите.

В каждую тарелку или суповую миску положите немного готовой лапши, залейте супом и посыпьте измельченной зеленью петрушки.

# Суп из баранины с огурцом

**Вам потребуется:**

*100 г молодой баранины, 1 ч. ложка соли, 1 огурец приблизительно 10 – 15 см в длину, 250 г свежего шпината, 1 л основного куриного бульона[26], молотый черный перец по вкусу, 1 ч. ложка глютамата натрия.*

*Для маринада: 2 ст. ложки крахмала, 1 сырой яичный белок.*

**Подготовка**

Нарежьте баранину очень тонкими полосками. Посолите.

Смешайте крахмал со слегка взбитым яичным белком. Залейте этим маринадом мясо и дайте постоять около 20 – 30 минут.

Нарежьте огурец тонкими кружочками и каждый кружок разрежьте пополам.

Нарежьте шпинат небольшими кусочками, но не мелко!

Доведите бульон до кипения.

**Приготовление**

В кастрюлю с кипящим бульоном положите мясо, поперчите, накройте крышкой и варите на очень слабом огне около 5 – 7 минут.

Добавьте огуречные ломтики. Варите под закрытой крышкой еще 3 – 4 минуты.

Положите шпинат, перемешайте. Добавьте глютамат натрия. Попробуйте и, если нужно, посолите по вкусу. Доведите до кипения и снимите с огня.

Этот суп желательно подавать в той кастрюле, в которой он варился. Каждый наливает себе сам.

# Суп с фаршированными огурцами

**Вам потребуется:**

*4 – 6 черных китайских гриба, 2 больших огурца, 150 г нежирной свинины, 1 куриное яйцо, 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка коньяка, соль и молотый черный перец по вкусу, 1200 мл основного куриного бульона*[27].

**Приготовление**

Замочите грибы на 30 минут в горячей воде. Затем слейте воду, отрежьте волокнистые ножки грибов, а шляпки хорошо промойте.

Очистите огурцы, разрежьте поперек так, чтобы у вас получилось 8 одинаковых кусочков. Кофейной ложечкой сделайте в каждом кусочке огурца достаточно глубокую ямку, сформировав аккуратный стаканчик. Но при этом старайтесь не проткнуть огурец насквозь!

Из свинины приготовьте фарш и смешайте со взбитым яйцом, крахмалом и коньяком. Посолите, поперчите по вкусу.

Наполните все огурцы фаршем.

**Приготовление**

Поместите кусочки огурцов в кастрюлю фаршированной стороной вверх. Накройте каждый кусочек грибной шляпкой.

Залейте половиной бульона. Осторожно доведите до кипения и варите около 30 минут.

Долейте оставшийся бульон. Доведите до кипения и варите еще около 1 минуты.

Подавайте.

# Рыбный суп с овощами

**Вам потребуется:**

*250 г картофеля, 1 маленькая луковица, 1 небольшая морковь, 2 зубка чеснока, 300 мл основного рыбного бульона*[28]*, 500 мл воды, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки зеленого горошка (можете использовать консервированный), 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ч. ложки соли, 1 пучок свежей зелени петрушки.*

**Подготовка**

Очистите картофель и нарежьте маленькими аккуратными кубиками. Очистите лук и морковь и постарайтесь нарезать такими же маленькими аккуратными кубиками.

Измельчите чеснок.

Доведите бульон до кипения.

**Приготовление**

Поместите в кастрюлю картофель и лук, залейте водой, доведите на сильном огне до кипения. Убавьте огонь и варите до готовности. Когда овощи будут готовы, осторожно сцедите воду, а картофель и лук поместите на тарелку.

Разогрейте в сковороде *вок* растительное масло, положите соль, перемешайте.

Положите в *вок* чеснок и жарьте *методом чау* около 10 секунд. Положите морковь и продолжайте жарить при непрерывном помешивании еще около 30 секунд. Добавьте зеленый горошек, перемешайте. Если вы используете консервированный зеленый горошек, жарить его *методом чау* не нужно. В этом случае попасть в бульон он должен вместе с вареным картофелем.

Переложите обжаренные овощи в кипящий бульон, перемешайте. Влейте соевый соус, перемешайте. Положите вареный картофель и лук, перемешайте. Доведите суп до кипения. Попробуйте и, если не хватает соли, слегка посолите.

Подавайте, посыпав измельченной зеленью петрушки.

# Суп с креветками

**Вам потребуется:**

*500 г креветок, 7 китайских сухих грибов, 250 г яичной лапши, соль по вкусу, 250 г китайской капусты, 1 ст. ложка крахмала, 4 ст. ложки холодной воды, 2 ст. ложки соевого соуса, 1,5 л основного рыбного бульона*[29]*, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 1 размятый зубок чеснока, ½ ч. ложки тертого свежего имбиря.*

**Подготовка**

Замочите грибы на 30 минут в горячей воде, затем удалите твердые ножки, а шляпки нарежьте тонкими полосками.

Сварите яичную лапшу в слегка подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг и промойте под струей холодной воды.

Нашинкуйте капусту как можно тоньше.

Смешайте крахмал с водой и соевым соусом.

Доведите основной рыбный бульон до кипения.

**Приготовление**

В кастрюлю с кипящим бульоном положите капусту, лапшу, грибы, влейте кунжутное масло. Накройте крышкой и тут же снимите с огня.

Разогрейте в сковороде растительное масло и быстро обжарьте чеснок и имбирь. Увеличьте огонь, положите креветки и жарьте *методом чау* около 30 секунд.

Переложите креветки в бульон, осторожно перемешайте и доведите до кипения. Влейте крахмальную смесь и размешивайте до тех пор, пока суп не загустеет.

Снимите с огня, разлейте по пиалам и подавайте.

# Глава 11
# Китайское искусство чаепития. Сладости и десерты

Более 3000 лет назад в Китае научились готовить необыкновенно целебный и бодрящий напиток, которому дали название «чай». Постепенно чай превратился в непременный атрибут любого, даже очень скромного застолья.

Небольшой вечнозеленый кустик, принадлежащий к семейству камелий, стал в стране символом чистоты и стойкости. Ведь это растение питается дождевой водой, давая жизнь целительным листьям. А его цепкие корни устремляются вниз, сквозь тело гор, цепляясь за камни.

Издавна считалось, что лучший чай растет на песчаных почвах на склонах гор. Чай второго сорта растет на черноземе. А чай самого низкого сорта – на лёссе. К тому же в древности полагали, что чайный кустик нельзя пересаживать.

В эпоху династии Тан алкоголь в стране был официально запрещен – на его производство уходило слишком много зерна. Чай же был признан более дешевым стимулятором умственной деятельности, и его повсеместно стали употреблять вместо спиртных напитков. Тогда же был написан трактат «Канон чая» – первое в мире исследование свойств чая и культуры его употребления. Постепенно привычка пить чай распространилась по всей стране.

В буддистских монастырях полагалась длительная вечерняя молитва и медитация, которые лишали монахов и без того скудного ужина. Но в одном из монастырей настоятель в порядке исключения разрешил во время вечерних молитв пить чай. Вскоре это стало общепринятой практикой, и чай стали приносить в качестве дара Будде, им же угощали особо важных посетителей храмов. Отсюда и пошла поговорка: «Чай и Чань[30] – единое целое».

Вскоре появилась своеобразная мода делать из чайных листьев брикеты, для того чтобы сохранять лучшие свойства чая. Чайным плиткам придавали формы дракона, птицы феникс, цветов лотоса. Такие брикеты, отличавшиеся необыкновенным изяществом, становились ценными подарками. В одном из тибетских монастырей города Лхаса до сих пор хранятся плитки чая, которым более 100 лет. И хотя употреблять в пищу этот чай уже нельзя, он, наряду с хранилищем древних манускриптов,

составляет своеобразный золотой запас монастыря. Сами же монахи считают, что чай надежно охраняет монастырь от злых духов.

Люди, которые знают в чае толк, готовят его не только для того, чтобы утолить жажду. Истинный знаток сначала насладится формой чая, определит место производства по внешнему виду и аромату чайного листа. Поведение разных сортов чая в воде тоже различно. Так, после заваривания некоторые чаинки сразу опускаются на дно, а некоторые продолжают плавать на поверхности.

Существует древняя традиция давать каждому сорту чая красивое поэтическое название. Так, существует чай «Железная богиня милосердия», «Жемчужная орхидея», «Колодец дракона», «Весна в горах Било». Теория и практика китайской церемонии требуют, чтобы чай был выпит в особенной обстановке, например возле чистого горного источника или в бамбуковой хижине в горах, в древнем храме или маленьком павильончике. При этом не мешало бы любоваться снегом, цветами или рыбками в пруду…

Китайцы всегда пьют чай очень горячим, без сахара и молока. Такой напиток даже в самую изнурительную жару отлично утоляет жажду. Кстати, пить чай с лимоном – чисто русское изобретение. По всей Азии чай с лимоном называют «Russian tea»…

Согласно традиции, перед заваркой чайные листики прополаскивают в теплой воде. Затем заливают небольшим количеством кипятка, накрывают крышкой и дают настояться не менее 5 минут. После чего разливают по чашкам и доливают кипяток.

Немалую роль при приготовлении чая играет чайная посуда. В эпохи Цзинь и Тан чайный сервиз включал в себя емкости для хранения чайного листа, приспособления для измельчения и просушивания чая, чайники различных размеров для заварки и пиалы – всего 26 – 28 предметов. Лучшими в то время считались сервизы из фарфора. На втором месте были керамические, затем – стеклянные, на последнем месте – металлические сервизы. По сей день в Китае предпочитают пить чай из посуды белого фарфора. Такая посуда, по мнению истинных знатоков, должным образом оттеняет цвет этого благороднейшего из напитков. Кстати, пролить чай в Китае издавна считалось плохой приметой!

По строгой традиции чай в Китае – самостоятельное блюдо, не требующее никаких дополнений. Чай начинает трапезу, он же ее и заканчивает. Подавать к чаю сладости или выпечку, как это принято на Западе, не положено. Ибо любое дополнение к чаю не

улучшает напиток, а заглушает его вкус и аромат.

Подавая особо дорогой чай, китайцы ставят на стол крошечные пиалы, похожие на рюмочки для ликера. Перед тем как налить в такие пиалы чай, их обдают кипятком, чтобы согреть фарфор.

И еще несколько маленьких секретов от китайских знатоков чая. Никогда не покупайте чай впрок. Чай – это не вино, которое с годами становится вкуснее. Чем моложе и свежее чайные листья, тем они вкуснее, а их аромат изысканнее. Чай – продукт очень нежный, поэтому храните его в герметичном сосуде и не допускайте контакта с остро пахнущими продуктами.

Что же можно сказать о китайских сладостях и выпечке? Среднестатистическая китайская хозяйка никогда ничего не печет. Домашняя печь или духовка – непозволительная роскошь для большинства китайских семей. Поэтому для семейных торжеств и праздников булочки, печенье и пирожки покупаются в соседней лавочке у знакомого кондитера.

Тем не менее китайцы периодически любят лакомиться засахаренными орехами, фруктами, ягодами и даже цветами. Засахаренные и вяленые лепестки хризантемы очень популярны среди жителей страны.

Завершать трапезу сладким в Китае не принято. Но все же некое подобие десерта в повседневной китайской кухне присутствует. Эти блюда напоминают либо европейские фруктовые салаты, либо сделанные на скорую руку домашние сладости, которые имеются в арсенале каждой заботливой бабушки.

# Яблочные дольки в кляре и карамели

**Вам потребуется:**

*500 г яблок (сорт антоновка), 150 г крахмала, немного холодной воды, 3 стакана растительного масла, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка зерен кунжута.*

**Подготовка**

Яблоки очистите от кожицы и семечек и нарежьте дольками.

Разведите 100 г крахмала водой для получения нежидкого кляра.

**Приготовление**

В глубокой сковороде разогрейте все растительное масло.

Обмакивайте дольки яблок сначала в сухой крахмал, затем в кляр и обжаривайте до золотистого цвета. Готовые яблоки складывайте в миску.

В другой сковороде разогрейте оливковое масло, всыпьте, постоянно помешивая деревянной лопаткой, весь сахар. Жарьте на небольшом огне, пока карамель не приобретет золотистый оттенок.

Быстро, пока карамель не остыла, выложите в сковороду дольки яблок и осторожно перемешайте.

Подавайте, посыпав зернами кунжута.

# Бананы, покрытые карамелью

Этим способом можно приготовить не только бананы, но и яблоки, кусочки дыни и т. д.

**Вам потребуется:**

*1 большой банан, 1 ст. ложка растительного масла, ледяная вода, растительное масло для жарки во фритюре.*

*Для кляра: 100 г муки, 1 куриное яйцо, 140 мл воды, 140 мл молока.*

*Для сиропа: 225 г сахара, 45 мл воды.*

**Подготовка**

Нарежьте очищенный банан кусочками приблизительно 2,5 см.

Смешайте в миске все ингредиенты для кляра. Залейте этой смесью нарезанный банан.

Смешайте все ингредиенты для сиропа. Поставьте на огонь и варите до тех пор, пока сахар не растворится. Кипятить сироп следует на очень маленьком огне. Смесь должна стать янтарно-желтого цвета. Пока вы будете жарить фрукты, не давайте карамели остыть. Для этого поместите кастрюлю на край плиты или на водяную баню.

Слегка смажьте блюдо 1 столовой ложкой растительного масла и поставьте около плиты.

Налейте в миску очень холодную воду и поставьте рядом.

**Приготовление**

Разогрейте в глубокой сковороде растительное масло для фритюра.

Опускайте кусочки банана (не более 2 – 3 шт. одновременно). Как только на поверхности кусочков образуется хрустящая корочка, немедленно достаньте их из фритюра кулинарными щипцами и опустите в горячий сироп.

Чистой вилкой или палочкой перенесите покрытый карамелью кусочек банана в холодную воду. Когда карамель затвердеет, поместите банан на смазанную маслом тарелку.

Подавайте немедленно, переложив на чистую сухую тарелку.

# Банановые палочки

**Вам потребуется:**

*2 ст. ложки с верхом пшеничной муки, 2 ст. ложки с верхом кукурузной муки, 125 г сахара, 4 яичных желтка, 400 мл воды, несколько капель банановой эссенции, 2 стакана растительного масла.*

**Подготовка**

Смешайте пшеничную муку, 1 столовую ложку кукурузной муки и 1 столовую ложку сахара. Добавьте 4 яичных желтка, 100 мл воды и банановую эссенцию и размешайте до однородного состояния.

Оставшуюся воду (300 мл) влейте в кастрюлю и доведите до кипения.

**Приготовление**

В кипящую воду влейте мучную смесь, сразу же убавьте огонь и варите около 10 минут непрерывно помешивая.

Смажьте прямоугольную форму для кекса растительным маслом и вылейте в нее подготовленную смесь. Остудите.

Нарежьте получившуюся массу одинаковыми брусочками толщиной около 1 см, длиной около 5 см. Обваляйте в оставшейся кукурузной муке.

Хорошо разогрейте в сковороде растительное масло и обжарьте брусочки до золотистого цвета. Переложите на бумажную салфетку, чтобы удалить избыток жира.

Посыпьте сахаром и подавайте.

# Грецкие орехи в меду

**Вам потребуется:**

*250 г ядер грецкого ореха, ½ стакана меда, 1 ч. ложка соевого соуса, 2 стакана растительного масла для жарки.*

**Подготовка**

Разделите каждое ядро грецкого ореха на две части. Смешайте с медом и соевым соусом. Дайте постоять несколько часов. Периодически перемешивайте.

**Приготовление**

Разогрейте в глубокой сковороде растительное масло.

Обжарьте орехи до золотисто-коричневого цвета. Поместите на бумажную салфетку, чтобы удалить избыток жира.

Переложите на блюдо и подавайте.

# Шарики из фасоли

**Вам потребуется:**

*250 г вареной белой фасоли, 2 яичных белка, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1 л растительного масла, 100 г сахарной пудры.*

**Подготовка**

Разотрите вареную фасоль в однородную массу. Влажными руками сформируйте 12 шариков.

Взбейте белки в крепкую пену и осторожно вмешайте в кукурузную муку.

**Приготовление**

Разогрейте в глубоком сотейнике растительное масло.

Обмакивайте каждый фасолевый шарик в белковую массу и жарьте до светло-золотистого цвета.

Выложите шарики на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

Подавайте.

# Сладкая губка

**Вам потребуется:**

*6 куриных яиц, щепотка соли, 300 г сахара, цедра 1 лимона, 1 ст. ложка свежего лимонного сока, ½ ч. ложки лимонной эссенции, 375 г муки, щепотка разрыхлителя для теста, немного растительного масла, 2 ст. ложки сахарной пудры.*

**Подготовка**

Взбивайте яйца с солью около 5 минут, постепенно добавляя сахар. Продолжайте взбивать до тех пор, пока сахар полностью не растворится.

Добавьте измельченную лимонную цедру, лимонный сок, эссенцию и продолжайте взбивать.

Просейте муку, смешайте с разрыхлителем. Осторожно соедините муку с яичной массой.

Смажьте форму растительным маслом.

Включите электрическую пароварку или доведите воду в кастрюле до кипения. Установите решетку для варки на пару.

**Приготовление**

Влейте тесто в форму, установите в кипящую пароварку, плотно накройте крышкой. Варите на пару около 30 – 40 минут.

Осторожно достаньте губку из формы. Охладите.

Подавайте, посыпав сахарной пудрой. Можете намазать ее вареньем или джемом, украсить любыми сладкими фруктами из компота.

# Приложение
# Экзотические плоды тропиков (справочник)

Благодаря современным способам транспортировки многие экзотические фрукты и овощи стали частью нашего повседневного меню. Уже никого не удивить свежей китайской капустой, плодами авокадо, манго или личи. Но для того, чтобы правильно употреблять эти непривычные для наших широт продукты, нужно хорошо изучить их состав, знать, как лучше выбрать, очистить, приготовить и подать тот или иной фрукт или овощ, как правильно его хранить в домашних условиях.

Порой даже очень опытные повара становятся совершенно беспомощными, когда требуется очистить свежий ананас, и предпочитают в салатах и десертах заменять его консервированным. Не говоря уже о личи или авокадо. Не имея достаточного опыта, многие вообще не способны по внешнему виду отличить качественный фрукт или овощ от уже подгнившего, перезревшего или вовсе негодного к употреблению. Более того, люди, страдающие различными желудочно-кишечными заболеваниями, имеющие избыточный вес или сахарный диабет, должны очень осторожно употреблять в пищу незнакомые экзотические плоды, которые могут содержать повышенное количество жира, сахара или кислоты.

Именно поэтому в эту книгу включено описание наиболее распространенных тропических овощей и фруктов. К описанию прилагается таблица их питательной ценности.

Отправляясь в путешествие в тропики, потрудитесь прочитать это «Приложение» внимательно, чтобы не испортить себе отдых и не подорвать здоровье.

**АВОКАДО**

*англ. Avocado, лат. Persea gratissima*

Этот тропический фрукт имеет два сорта – с ярко-зеленой и с красной кожицей. Мякоть авокадо должна быть мягкой, но при осторожном надавливании пальцами сам плод должен быть упругим, как хорошо надутый мячик.

Желательно выбирать плоды величиной со средний апельсин.

**Хранение**

Зрелые плоды хранят в сухом прохладном месте. Допускается хранение в холодильнике. Для увеличения срока хранения

неиспользованную часть мякоти помещают в морозильную камеру.

**Использование**

Очистив авокадо и удалив круглую косточку, нужно немедленно взбрызнуть мякоть лимонным соком, в противном случае она почернеет.

Используют в салатах и десертах. Для этой цели авокадо нарезают кубиками и, взбрызнув лимонным соком, солят и перчат. Для паштетов мякоть хорошо разминают вилкой. Авокадо – прекрасный компонент для майонезов, соусов, супов-пюре. Очищенные и разрезанные плоды фаршируют дарами моря, икрой, грибами. Авокадо хорошо сочетается с бананом. Из него можно приготовить мороженое.

**Пищевая ценность**

Авокадо содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. Однако из-за высокого содержания жира (стоит на втором месте после свежего кокосового ореха) его не следует употреблять в пищу людям, страдающим избытком веса.

**АНАНАС**

*англ. Pineapple, лат. Ananas*

Цвет может варьироваться от ярко-желтого до зеленовато-коричневого.

Желательно выбирать крупные плотные плоды без видимых признаков повреждения и гнили.

**Хранение**

В сухом прохладном месте, можно в холодильнике. Мякоть ананаса хорошо выдерживает замораживание. Разрезанный ананас хранят, плотно закрыв пленкой, так как резкий запах передается другим продуктам.

**Использование**

Перед употреблением с ананаса срезают твердую кожу и удаляют глазки. Используют для приготовления фруктовых салатов, многочисленных десертов, мороженого и освежающих напитков. Прекрасно сочетается с мясом, рыбой, курицей. В тропиках в соке ананаса маринуют жесткое мясо. Не рекомендуется добавлять в желе, так как ананас содержит вещество, разрушающее желатин.

**Пищевая ценность**

Прекрасный источник витамина С.

**БАНАНЫ**

*англ. Banana, лат. Musa sapientum*

Наиболее ценным из всего многочисленного рода *десертных*

*бананов* является сорт *кавендиш*, а также маленькие короткие плоды под названием *дамские пальчики*.

**Хранение**

Большие связки бананов желательно подвешивать за плодоножку в прохладном сухом помещении. Зеленые бананы быстро созревают, если их, завернув в бумагу, поместить в теплое место.

**Использование**

Бананы – прекрасная основа для десертов. Их едят со сливками, мороженым, любыми фруктами и ягодами. Бананы запекают и замораживают, используют в муссах, желе, фруктово-молочных коктейлях. Жарят, завернув в ломтики бекона. Это прекрасная закуска.

**Пищевая ценность**

Бананы – ценный источник углеводов и витамина С. Размятые в пюре зрелые бананы – легкоусвояемая пища для маленьких детей.

Один западный диетолог назвал бананы «маленьким чудом, убивающим депрессию». В бананах присутствует достаточно редкий для растительного мира алкалоид *хурман*, основу которого составляет *мескалин* – природный наркотик счастья. Поэтому, поев бананов, находящийся в депрессии человек начинает чувствовать себя значительно лучше!

**ГРАНАДИЛА**

*англ. Passionfruit, лат. Passiflora*

Ярко-желтые, круглые, как мячики, плоды тропического растения, которое называется *пассифлора* или *страстоцвет*.

**Хранение**

Прекрасно сохраняются в сухом прохладном месте до 7 – 10 дней.

**Использование**

Плоды разрезают пополам и ложкой удаляют мякоть вместе с семенами. Используют во фруктовых салатах, десертах, для приготовления освежающих напитков.

**Пищевая ценность**

Источник витаминов С и А.

**ГУАВА**

*англ. Guava, лат. Psidium guajava*

Круглые, как теннисные мячики, плоды светло-желтого или зеленоватого цвета с очень приятным цветочным запахом. Кожица по фактуре напоминает лимон. Сердцевина гуавы мягкая, пюреобразная, со множеством мелких косточек.

Желательно выбирать крупные плоды.

**Хранение**

В холодильнике или прохладном месте.

**Использование**

Перед употреблением гуаву чистят, разрезают пополам и ложкой удаляют мякоть вместе с мелкими косточками. Эту мякоть в дальнейшем используют для приготовления джема. Оставшуюся часть плода едят в сыром виде или проваривают в легком сахарном сиропе, добавив немного лимонного сока. Приготовленные таким образом плоды гуавы используют в фруктовых салатах, мороженом и желеобразных десертах.

**Пищевая ценность**

По содержанию витамина С гуаве нет равных среди тропических фруктов! В сыром виде рекомендуется маленьким детям.

**ДУРИАН**

*англ. Durian, лат. Durio zibethinus*

Крупные, шарообразные, с множеством колючек плоды светло-коричневого цвета, могут весить до 2 – 3 кг. Один из серьезных исследователей тропической флоры назвал дуриан «футбольным мячом для динозавров». Уроженец Индийского архипелага, дуриан не экспортируется из-за отвратительного запаха, который издают зрелые плоды. Так, в Индии разведением и сбором дуриана занимаются люди из касты неприкасаемых. Тем не менее поклонников у этого экзотического фрукта великое множество. А в Индонезии считают, что плоды дуриана содержат вещество, усиливающее половое влечение. Некоторые туристы специально приезжают в сезон сбора дуриана, чтобы полакомиться его нежной, необыкновенно вкусной мякотью.

**Хранение**

В больших плетеных корзинах подальше от жилых помещений!

**Использование**

Употребляют только в сыром виде. Мякоть содержит большие съедобные косточки.

**Пищевая ценность**

Прекрасный источник витамина С. Немного протеина и жира.

**КАРАМБОЛА**

*англ. Star Apple*

Этот тропический фрукт причудливой формы еще называют *звездчатым яблоком*, так как его срез напоминает звезду. Плоды желтого цвета, необыкновенно сочные. Незрелые плоды имеют

слегка зеленоватый оттенок. У плодов тонкая блестящая кожица. Вкус – кислый, немного едкий. Есть сорта, имеющие кисло-сладкий вкус.

**Хранение**

В сухом прохладном месте. Для увеличения срока хранения карамболу измельчают в пюре и замораживают.

**Использование**

Прежде всего, этот фрукт используют для украшения тортов, десертов, салатов. Для этого его нарезают поперек и проваривают не более 30 секунд в легком сахарном сиропе.

Из карамболы получается прекрасный освежающий напиток. Карамболу варят в воде до мягкости, добавляют по вкусу сахар и охлаждают.

**КИВАНО**

*англ. Kiwano*

Этот экзотический фрукт родом из Африки. Другие названия – *рогатый огурец* или *африканский рогатый арбуз*. Зрелые плоды золотисто-желтого цвета. Мякоть зеленоватая, напоминает перезревший огурец. Имеет сладковатый запах. По вкусу – смесь лимона с бананом.

**Хранение**

Допускается хранение при комнатной температуре. Недозрелые плоды можно хранить до 6 месяцев в прохладном помещении.

**Использование**

Перед употреблением можно охладить. Плод нарезают ломтиками, как арбуз. Едят ложкой. Можно посыпать сахаром.

Используют как компонент десертов, фруктовых салатов, освежающих напитков. Кивано отлично сочетается с салатом из даров моря.

**Пищевая ценность**

Продукт с низким содержанием калорий. Рекомендуется для тех, кто желает сбросить лишний вес.

**КИТАЙСКАЯ КАПУСТА**

*англ. Chinese Cabbage*

Светло-зеленые нежные листья этой капусты собраны в плотный удлиненный пучок. В продажу капуста поступает завернутой в пластиковые пакетики, что значительно удлиняет срок годности.

**Использование**

Неизменный компонент всех китайских овощных блюд. Нарезанные тонкой лапшой листья используют в салатах.

**Пищевая ценность**

Ценный источник витаминов A и C, некоторых минералов и протеина.

**КОКОСОВЫЙ ОРЕХ**

*англ. Coconut*

Зрелые орехи имеют сухую, слегка волосатую поверхность темно-коричневого цвета. Внутри свежего ореха содержится немного беловатой жидкости, которая называется кокосовым молоком. Определить это несложно. Нужно поднести орех к уху и слегка взболтать. Если появится характерный булькающий звук, орех годен к употреблению.

**Хранение**

В сухом прохладном месте до 2 недель. Для увеличения срока хранения кокосовое молоко замораживают.

**Использование**

Многие не покупают эти орехи только потому, что не умеют правильно их открывать. Вскрыть кокосовый орех несложно. Нужно взять тяжелый нож или кулинарный топорик, которым обычно рубят кости. Положить орех в левую руку. Начать постукивать лезвием по «экватору» ореха. Кокос имеет плотную, но достаточно хрупкую скорлупу, которая будет отслаиваться, как у сваренного вкрутую яйца. Затем можно просто разрезать плотную белую мякоть острым ножом.

Свежую мякоть натирают и используют для теста при выпечке тортов, печенья, хлеба и т. д. Тертую мякоть заливают водой и готовят кокосовое молоко[31]. Кусочки кокоса вялят в духовке и украшают пирог, булочки, печенье и т. д.

**Пищевая ценность**

Среди плодов кокос стоит на первом месте по содержанию жира. Кроме того, он богат клетчаткой и протеином.

**КУМКВАТ**

*англ. Cumquat или Kumquat*

Из семейства цитрусовых. Внешне напоминает мелкий апельсин с ярко-желтой или слегка зеленоватой кожицей. Имеет характерный кисловато-терпкий запах.

**Хранение**

В сухом прохладном месте. Можно хранить в холодильнике. Мякоть хорошо выдерживает замораживание.

**Использование**

Благодаря высокому содержанию пектина кумкват используют в основном при приготовлении джемов, варенья и мармеладов. Всего несколько плодов кумквата значительно

улучшают запах джема из ананаса или грейпфрута. Сок кумквата добавляют во фруктовые соки и коктейли, смешивают с водой и сахаром, готовят прекрасный освежающий напиток. Из-за очень кислого, слегка едкого вкуса в «чистом виде» кумкват практически не используют. Но он великолепно заменяет лимон в маринадах и соусах, придавая блюдам очень приятный запах.

**ЛАЙМ**

*англ. Lime, лат. Citrus medica*

Маленькие, ярко-зеленые и блестящие плоды лайма имеют специфический пряно-кисловатый аромат. Лайм меньше лимона, а на вкус намного кислее. До недавнего времени плоды лайма широко применялись в британской армии как противоцинготное средство.

**Хранение**

Как и лимоны, в прохладном и сухом месте.

**Использование**

Сок лайма – неизменный компонент маринадов для рыбы и мяса. Из лайма варят джемы, готовят желе, освежающие напитки. Лайм – прекрасный ингредиент для пикулей. Тонкими дольками свежего лайма, а также тертой цедрой украшают торты, добавляют в крем и мороженое.

**Пищевая ценность**

Прекрасный источник витамина С.

**ЛИЧИ**

*англ. Litchi или Lichee, лат. Litchi chinensis*

Родом из Южного Китая. Сравнительно недавно стали выращивать по всей Юго-Восточной Азии. Иногда продаются вместе с сухими колючими ветками. Плоды алого или красного цвета, по внешнему виду напоминают клубнику. Кожица очень твердая. Мякоть серовато-жемчужного цвета, нежная, сладкая, очень сочная, слегка терпкая. Косточка небольшая, черная.

**Хранение**

При комнатной температуре несколько дней. Для более длительного хранения – в холодильнике.

**Использование**

Плоды сушат, маринуют и консервируют. Очищают от твердой шкурки, удаляют косточку и употребляют в сыром виде как десерт, предварительно охладив. (Подают личи из расчета 6 – 10 ягод на порцию, есть 2 – 3 штуки нет смысла.) Используют для приготовления фруктовых салатов и освежающих напитков.

**Пищевая ценность**

Хороший источник витамина С.

**ЛОНГАН**

*англ. Longan*

Родом из Юго-Восточной Азии. Плоды круглые, мелкие, с твердой темно-коричневой кожицей. Мякоть плотная, светло-бежевого цвета. Имеет приятный сладкий вкус. Косточка небольшая.

**Хранение**

В сетках в прохладном сухом помещении.

**Использование**

Кожицу очищают, а мякоть употребляют в сыром виде.

**Пищевая ценность**

Высокое содержание витамина С.

**МАНГО**

*англ. Mango, лат. Mangifera indica*

В зависимости от сорта цвет плодов варьируется от светло-желтого до ярко-красного. Мякоть светло-желтого или морковно-желтого цвета. Кожица плотная, но мягкая. Косточка большая, круглая.

Желательно выбирать только крупные плоды с приятным сладковато-карамельным запахом.

**Хранение**

Спелые плоды манго хранятся не более 2 – 3 дней. Мякоть хорошо переносит замораживание.

**Использование**

Сезон манго на «исторический родине» этого одного из самых полезных тропических фруктов начинается в середине апреля. Покупая манго, следует обязательно его понюхать. Даже слегка недозрелый плод имеет сладковатый, слегка карамельный запах. Дома нужно завернуть недозрелые плоды манго в обычную газету и поместить в сухое, хорошо проветриваемое помещение. Так манго очень быстро дозреет. На Филиппинах недозрелые плоды манго хранят под кроватью. Когда дом наполняется густым ароматом, все домашние знают, что плоды готовы к употреблению!

Для того чтобы правильно очистить манго, следует острым ножом разрезать плод по окружности. Затем, взяв руками обе половинки, резко повернуть в противоположные стороны. Мякоть можно есть чайной ложкой.

Пюре из свежего манго – отличный десерт. Плод используют также для приготовления джемов, мороженого, фруктовых салатов и сока.

**Пищевая ценность**

Прекрасный источник витаминов С и А. Свежее пюре и сок из плодов манго считаются прекрасной едой для маленьких детей.

**МАНГОСТИН**

*англ. Mangosteen, лат. Garcinia mangostana*

По мнению специалистов, плоды мангостина – самые вкусные из всех тропических фруктов. Один из средневековых путешественников, впервые попробовав мангостин, сравнил его вкус с амброзией и божественным нектаром!

Плоды величиной с небольшое яблоко, кожица насыщенного пурпурного или коричневого цвета, иногда почти черная, достаточно твердая. Мякоть белая, очень сочная. Имеются косточки.

Следует предупредить, что кожица мангостина содержит очень стойкую растительную краску, которая практически не отстирывается!

**Использование**

Очистить мангостин можно двумя способами. Во-первых, разрезать очень острым ножом по «экватору» и чайной ложкой удалить мякоть. Во-вторых, сделать несколько разрезов по «меридианам» от основания плодоножки. Тогда можно раскрыть мангостин как цветок с черными лепестками, обнажив белоснежную, очень сочную мякоть. На столе это будет выглядеть необыкновенно эффектно.

Едят мангостин ложкой. Из мякоти готовят освежающие напитки.

**Хранение**

Мангостин не выдерживает и непродолжительного хранения даже в холодильнике. Его следует употреблять немедленно.

**Пищевая ценность**

Мангостин ценится знатоками лишь за необыкновенно тонкий аромат. Сами плоды не имеют практически никакой пищевой ценности.

**МАНИОКА**

*англ. Manioc или Cassava, лат. Manihot*

Другое название – *кассава*. Съедобные крупные корни кремового или светло-желтого цвета. Мякоть должна быть хрустящей, ломкой. Переросшая маниока содержит большое количество трудноусвояемой клетчатки.

**Хранение**

В прохладном сухом месте. Для увеличения срока хранения тертую мякоть замораживают.

**Использование**

Нарезанные небольшими кубиками корни маниоки варят на пару или просто в воде. Воду, в которой варилась маниока, следует сливать – в пищу она не годится! Сырую мякоть натирают и используют при приготовлении теста, десертов и соусов. Тонко нарезанную мякоть жарят, как картофель. Из маниоки получаются отличные чипсы.

**Пищевая ценность**

Неплохой источник витамина С. Тертая маниока с молоком – хорошая еда для маленьких детей.

**ОКРА**

*англ. Okra, лат. Hibiscus esculentus*

Другое название – *дамские пальчики*. Ярко-зеленые, слегка шероховатые стручки, в разрезе – четкий восьмигранник. Мякоть кремовая, имеются круглые мягкие косточки. Зрелые плоды в длину не должны превышать 6 – 7 см.

**Хранение**

В пластиковом пакете в холодильнике. Окра прекрасно переносит глубокое замораживание.

**Использование**

Плоды окры – один из неизменных компонентов всех овощных карри Юго-Восточной Азии. Окру жарят во фритюре, тушат с луком и помидорами. Вареную окру добавляют в салаты и овощные рагу.

**Пищевая ценность**

Окра богата витаминами и минеральными веществами.

**ПАПАЙЯ**

*англ. Papaya или Pawpaw, лат. Carica papaya*

Внешне напоминает большую продолговатую дыню, но может быть и круглой, величиной с грейпфрут. Кожица тонкая, блестящая, насыщенного желтого цвета, с легкими зелеными полосками у основания плодоножки. В центре папайи множество круглых черных семечек. Зрелая папайя на ощупь мягкая, но не дряблая! Мякоть ярко-желтая, иногда чуть розовая.

**Хранение**

Недозрелые плоды папайи можно хранить в холодильнике очень непродолжительное время. Для увеличения срока хранения мякоть зрелых плодов измельчают и замораживают.

**Использование**

Папайю разрезают вдоль, ложкой удаляют семечки, а мякоть нарезают кубиками или дольками, поливают лимонным соком, посыпают сахаром и используют во фруктовых салатах. Папайя – прекрасный ингредиент для суфле, муссов, начинки овощных и

фруктовых пирогов. Кусочки папайи добавляют к жесткому мясу. На Востоке считают, что папайя способна смягчить любое, даже очень старое мясо. В индийской кулинарии незрелые плоды используются как овощ. Не рекомендуется добавлять папайю в желе, так как в ее плодах содержится вещество, которое разрушает желатин!

**Пищевая ценность**

Отличный источник витаминов С и А. Из папайи производят очень ценное лекарство – *папаин*. Пюре из папайи рекомендуется для младенцев.

**ПЕРЕЦ ЧИЛИ**

*англ. Chilly или Cayenne pepper*

Плоды перца чили отличаются большим разнообразием как цветов, так и размеров. Этот перец может быть величиной с небольшой початок кукурузы или с детский мизинчик. Может быть ярко-алого или же светло-желтого цвета и т. д. Традиционно считается, что чем меньше размер перца, тем острее его вкус.

**Хранение**

Желательно хранить в холодильнике.

**Использование**

Этот перец сушат, маринуют в уксусе, нарезанные стручки заливают растительным маслом для придания ему запаха и острого вкуса. Такое масло в Юго-Восточной Азии называют ароматным.

Перед употреблением перец моют, разрезают вдоль и удаляют семена. При разделке этого перца нужно соблюдать осторожность и не прикасаться к лицу или глазам! По окончании работы руки следует тщательно вымыть. Сухой молотый перец чили – неизменный компонент наборов карри. Его используют для придания салатам, супам или горячим блюдам острого вкуса и своеобразного запаха.

Этот перец широко применяется в современной медицине. Вытяжка из перца входит в состав мази для растирания, перцовые пластыри и т. д.

**Пищевая ценность**

Прекрасный источник витамина С и А. Из-за своего острого вкуса перец употребляется в ограниченном количестве и не оказывает заметного влияния на пищевую ценность блюд. Однако то, что человек воспринимает как слишком острое, на самом деле обладает свойством подавлять болевые ощущения. В состав этого перца входит алкалоид капсаицин. Именно этот компонент способствует пожару во рту. Благодаря так называемой псевдоболи человеческий мозг начинает усиленно вырабатывать

естественный опиат, который, в свою очередь, дарит едоку незабываемое ощущение счастья!

**ПЛАНТЭЙН**

*англ. Cooking bananas*

Этот так называемый *кулинарный банан* имеет крупные зеленые или бледно-желтые твердые плоды. Мякоть светло-кремовая или оранжевая.

**Хранение**

Следует подвесить за плодоножку в прохладном сухом помещении.

**Использование**

В сыром виде практически не употребляется. Эти бананы варят (обычным способом и на пару), запекают, жарят во фритюре. Прекрасный гарнир к мясу-гриль, рыбе. Из этих бананов получаются великолепные чипсы.

**Пищевая ценность**

Как и маленькие *десертные бананы*, эти плоды богаты углеводами и витамином С. Плоды с оранжевой мякотью содержат витамин А.

**ПЛОДЫ ХЛЕБНОГО ДЕРЕВА**

*англ. Breadfruit, лат. Artocarpus incisa*

Плоды правильной круглой формы, плотные, бледно-желтого цвета. Зрелые плоды на ощупь мягкие с приятным сладким ароматом.

**Хранение**

Недозрелые плоды хранят в холодильнике, а зрелые – не более 1 – 2 дней при комнатной температуре.

**Использование**

Плоды чистят, удаляют семена. Их запекают, варят на пару, жарят как чипсы. Вареные плоды подают с маслом.

Также запекают целиком. Для этого плоды моют, прокалывают кожицу в нескольких местах кулинарной иглой и помещают в духовку на 1 час при температуре 180 °С.

В продаже также имеются сушеные ломтики хлебного дерева. Перед использованием их следует замочить в воде.

**Пищевая ценность**

Ценный источник углеводов, а также некоторых витаминов.

**ПОМЕЛО**

*лат.* названия не имеет

Гибрид, полученный от скрещивания грейпфрута и тропического плода *Shadock*. Плоды желтые или желто-зеленые с

приятным освежающим запахом. Зрелые плоды достигают веса до 1 кг.

**Хранение**

В прохладном месте до 2 недель. По мере дозревания вкус и запах улучшаются.

**Использование**

Употребляют в сыром виде, как и грейпфрут. Используют для приготовления джемов, мармеладов, в фруктовых салатах. Из помело получается прекрасный сок.

**Пищевая ценность**

Неплохой источник витамина С.

**РАМБУТАН**

*англ. Rambutan*

Волосатые ярко-красные плоды рамбутана похожи на колючки репейника. Внутри рамбутан содержит сочную, белую желеобразную мякоть с небольшой косточкой, по вкусу ничем практически не отличается от своего меньшего брата – личи.

**Хранение**

Только в холодильнике. Желательно помещать в пластиковые пакеты.

**Использование**

Этот фрукт предпочтительно употреблять в сыром виде в качестве десерта, а также использовать как ингредиент для салатов или мороженого.

**Пищевая ценность**

Неплохой источник витамина С.

**САПОДИЛЛА**

*англ. Sapodilla, Zapote, Naceberry, лат. Achras zapota*

Родом из Южной Америки. Плоды круглые, небольшие, с тонкой красновато-коричневой кожицей. Спелая мякоть коричневого цвета. Внутри большая черная косточка.

**Хранение**

Спелые плоды желательно хранить в холодильнике.

**Использование**

Спелый плод саподиллы должен быть мягким. Его очищают от кожицы и употребляют в сыром виде. Используют для приготовления мороженого и шербетов. Следует убедиться, что плоды действительно зрелые, так как незрелые имеют достаточно неприятный терпкий привкус!

**Пищевая ценность**

Неплохой источник некоторых витаминов.

**САХАРНОЕ ЯБЛОКО**

*англ. Custard apple, лат. Anona reticulata*

Эти тропические плоды иначе называют *бычьим сердцем*. По форме плод похож на большую еловую шишку или сердце, каким его рисуют маленькие дети. Он покрыт темно-коричневой, желтоватой или темно-зеленой кожицей, похожей на кожу аллигатора. Мякоть приятного светло-желтого цвета напоминает заварной крем. Внутри несколько крупных черных косточек.

**Хранение**

Эти плоды принято подвешивать в сетках в прохладном, хорошо вентилируемом помещении. Для увеличения срока хранения плоды чистят, удаляют косточки, а мякоть замораживают.

**Использование**

Качественный зрелый плод распадается на сегменты, как мандарин. Его можно без труда разломать пальцами. Желательно употреблять в пищу свежим.

**Пищевая ценность**

Богат витамином С.

**СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ**

*англ. Kumara, Kumala, Sweet potato, Batat*

Другие названия – *кумара* или *батат*. Цветовая гамма зрелых плодов – от белого до светло-оранжевого и красного. Чем темнее, тем запах приятнее, а вкус более сладкий.

**Хранение**

В сухом месте до 2 – 3 недель.

**Использование**

Сладкий картофель чистят, нарезают кусочками и варят в воде до мягкости. Подают с маслом, сметаной, посыпав укропом. Запекают, варят на пару. Жарят в большом количестве масла, предварительно отварив до полуготовности. Охлажденное пюре добавляют в тесто для пирожков, суфле.

**Пищевая ценность**

Сладкий картофель – очень питательный продукт. Источник углеводов, витамина А. Рекомендуется в пищу младенцам.

**СЛАДКИЙ САЛАТНЫЙ ПЕРЕЦ**

*англ. Bell pepper, Capsicum, лат. Capsicum annuum*

Плоды сладкого салатного перца могут быть красными, ярко-зелеными или желтыми в зависимости от сорта. Поверхность плода должна быть блестящей, без вмятин или повреждений, а мякоть – сочной и хрустящей.

**Хранение**

В сухом прохладном месте. В холодильнике перец сохраняется значительно дольше (до недели).

**Использование**

Перец – неизменный компонент салатов, блюд из овощей и гарниров. Перец запекают, фаршируют, жарят и маринуют. Китайская кухня очень любит разноцветный сладкий перец и использует его как компонент практически во всех овощных блюдах, а также как элемент украшения.

**Пищевая ценность**

Перец богат витаминами С и А, каротином, которого особенно много в плодах красного цвета.

**ТАНГИРИН**

*англ. Tangerine*

Принадлежит к семейству мандаринов. Плоды названы в честь марокканского морского порта Тангира. Небольшой круглый плод ярко-желтого цвета. Кожица легко отделяется от плотной сочной мякоти.

**Хранение**

В прохладном месте. При комнатной температуре плоды тангирина спеют стремительно.

**Использование**

Желательно употреблять в свежем виде. Можно готовить сок. Из недозрелых плодов получается прекрасный мармелад.

**Пищевая ценность**

Неплохой источник витамина С.

**Пищевая ценность тропических фруктов и овощей**

| Наименование | Калории, кол-во | Протеин, г | Жиры, г | Углеводы, г | Кальций, мг | Железо, мг | Витамин А, мг | Тиамин, мг | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Авокадо | 165 | 1,5 | 15 | 6 | 10 | 1 | 60 | 0,07 | 15 |
| Ананас | 57 | 0,4 | | 14 | 20 | 0,5 | 30 | 0,08 | 30 |
| Бананы | 116 | 1 | 0,3 | 27 | 7 | 0,5 | 30 | 0,05 | 10 |
| Брэдфрут | 113 | 1,5 | 0,4 | 26 | 25 | 1 | | 0,1 | 20 |
| Гуава | 58 | 1 | 0,4 | 13 | 15 | 1 | 60 | 0,05 | 200 |
| Дуриан | 124 | 2,5 | 1,6 | 28,3 | 20 | 0,9 | небол. кол-во | 0,27 | 37 |
| Карамбола | 28 | 0,3 | 0,4 | 7 | 8 | 1 | 160 | 0,05 | 38 |
| Китайская капуста | 40 | 3 | 0,7 | 8 | 192 | 2,4 | 1200 | 0,04 | 40 |
| Кокосовый орех, зрелый | 414 | 4 | 40 | 15 | 14 | 2,2 | | 0,04 | 4 |
| Личи | 65 | 0,8 | 0,4 | 16,3 | 10 | 0,3 | 0 | 0,05 | 50 |
| Лонган | 71 | 1 | 1,4 | 15,6 | 23 | 0,4 | 0 | 0,03 | 56 |
| Манго | 63 | 0,5 | | 15 | 10 | 0,5 | 180 | 0,03 | 50 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Мангостин | 57 | 0,5 | 0,3 | 14,7 | 10 | 0,5 | 0 | 0,03 | 4 |
| Маниока | 153 | 0,7 | 0,2 | 37 | 25 | 1 | | 0,07 | 30 |
| Окра | 31 | 1,8 | 0,1 | 7,6 | 90 | 1 | 140 | 0,07 | 18 |
| Папайя | 39 | 0,6 | | 9 | 20 | 0,5 | 120 | 0,03 | 50 |
| Перец чили, красный | 45 | 5 | 0,8 | 9 | 11 | 0,9 | 4770 | 0,09 | 15 |
| Пешионфрут | 92 | 2,3 | 2 | 16 | 10 | 1 | 6 | | 20 |
| Помело | 39 | 0,7 | 0,3 | 9,5 | 27 | 0,5 | 30 | 0,05 | 53 |
| Рамбутан | 64 | 1 | 0,1 | 16,5 | 20 | 1,9 | 0 | небол. кол-во | 23 |
| Сахарное яблоко | 76 | 1,5 | 0,3 | 19 | 27 | 0,5 | 20 | 0,11 | 21 |
| Сладкий картофель, белый | 114 | 1,5 | 0,3 | 26 | 25 | 1 | | 0,1 | 30 |

# Библиография

1. *Beverly Lee.* The easy way to Chinese Cooking. New York: New American Library, 1983.

2. *Charmaine Solomon.* Chinese cooking for pleasure. New Jersey: Chartwell Books Inc., 1986.

3. *Joy Hayes.* Chinese & Asian recipes. North Sydney: Murdoch Books, 1992.

4. *Lalita Ahmed, Carolyn Garner, Moyra Fraster.* Chinese Cooking. London: Coombe Books, 1993.

5. *Madhur Jaffrey.* Far Eastern Cookery. Great Britain: Published by BBC Books, 1989.

6. *Nina Froud.* 500 recipes. Cooking the Chinese Way. London-New York: Hamlyn, 1988.

7. *Susan Parkinson, Peggy Stacy.* Taste of Tropics. Australia: Pub. David Bateman Ltd., 1998.

8. *Tarla Dalal.* The delights of Vegetarian Cooking. Bombay: Vakils & Simons Ltd., 1978.

9. The New Oxford Illustrated Dictionary. Oxford: Oxford University Press, 1979.

10. *Ван Лин.* Китайское искусство чаепития. М.: Центрполиграф, 2003.

11. *Жоголева Е. Е., Жоголев Д. А.* Китайская кухня. М.: Агропромиздат, 1991.

**notes**

# Примечания

# 1

Под «надежным» магазином в тропиках подразумевается магазин, имеющий кондиционированное помещение, а также персонал, одетый в одинаковую и опрятную форменную одежду! (Примеч. авт.)

## 2

См. рецепт «Основной куриный бульон» в главе «Суп в китайской кухне».

## 3

См. рецепт «Основной куриный бульон» в главе «Суп в китайской кухне».

## 4

См. рецепт «Основной куриный бульон» в главе «Суп в китайской кухне».

## 5

См. рецепт «Основной куриный бульон» в главе «Суп в китайской кухне».

## 6

Перед тем как добавлять в маринад соль, попробуйте, насколько соленый соевый соус.

## 7

Перед тем как готовить крахмальную смесь, попробуйте на вкус соевый соус и, если он недостаточно соленый, добавьте в смесь немного соли.

## 8

См. рецепт «Основной рыбный бульон» в главе «Суп в китайской кухне».

# 9

См. рецепт «Красная говядина».

# 10

См. рецепт «Красный цыпленок».

Собственно красный способ для приготовления этого блюда не используется, но готовые яйца также приобретают приятный бежевый цвет.

# 12

См. рецепт «Основной куриный бульон» в главе «Суп в китайской кухне».

## 13

См. рецепт «Основной куриный бульон» в главе «Суп в китайской кухне».

Обязательно попробуйте соус и, если нужно, добавьте в воду соль по вкусу.

## 15

См. рецепт «Основной куриный бульон» в главе «Суп в китайской кухне».

# 16

См. рецепт «Яичная лапша по-домашнему».

# 17

См. рецепт в главе «Красный способ приготовления блюд».

# 18

См. рецепт в главе «Красный способ приготовления блюд».

# 19

См. рецепт «Основной куриный бульон».

# 20

См. рецепт «Основной куриный бульон».

# 21

См. рецепт «Основной куриный бульон».

Глютамат натрия солоноватый, поэтому, нужно ли добавлять соль и в каком количестве, определяйте сами.

# 23

См. рецепт «Основной куриный бульон».

См. рецепт «Основной куриный бульон».

# 25

См. рецепт «Основной куриный бульон».

См. рецепт «Основной куриный бульон».

# 27

См. рецепт «Основной куриный бульон».

# 28

См. рецепт «Основной рыбный бульон».

# 29

См. рецепт «Основной рыбный бульон».

# 30

Медитация, созерцание.

# 31

См. подробнее в главе «Специфические продукты и пряности».